

PROTEINOVÝ JABLEČNÝ KOLÁČ VE SKLENICI

Jablka jsou skvělým zdrojem vlákniny a vitamínu C, které podporují trávení a imunitu. Skořice přispívá k regulaci cukru v krvi a má protizánětlivé účinky. Chia semínka jsou nabitá omega-3 mastnými kyselinami, bílkovinami a vlákninou. Vločky zase dodávají tělu komplexní sacharidy, které zajišťují dlouhodobý pocit sytosti a stabilní hladinu energie.

S
SAB HEALTH FIT



PORCE: 2

COOKING TIME: 10 MIN

INGREDIENCE

90g vloček

odměrka proteinu

2 jablka

lžička skořice

lžice lískového másla (ráda používám čisté z Dm drogerie)

2 lžice chia semen

1 lžice březového cukru

mandlové mléko neslazené

POSTUP

Na pánvi zlehka orestujeme oloupané jablko nakrájené na větší kostky (restuji na trošce kokosového oleje), nakonec přidáme lžičku skořice. Do mixéru dáme všechny "suché,, ingredience a polovinu jablek z pánve. Při mixování přiléváme postupně tolik mléka, aby vznikla hustší kaše. Servírujeme do sklenic a ozdobíme druhou půlkou jablek z pánve.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
433	21,5G	51,5G	13,5G	15G