



Белковый коктейль из проростков гречки



На 300 г	Калории 298	Белки 8.0	Жиры 1.3	Углеводы 60.9
На 100 г	Калории 99.4	Белки 2.7	Жиры 0.4	Углеводы 20.3

Ингредиенты

Банан - 190 граммов
Пророщенная гречка - 100 граммов
Лимонный сок - 3 грамма
Лен - 2 грамма
Мед - 5 граммов

Процент потерь по массе: 70 %

Описание

Проростки прорастить (1-2 суток) Перед использование хорошо промыть проростки (где то 1 небольшая кружка, 200 мл, проростков) Бананы очистить (ориентировочно 2 банана) Мед (одна чайная ложка) или по вкусу. можно и не добавлять если бананы достаточно спелые. выдавить свежий лимонный сок (1 ч.л) Смешать в мощном блендере все ингредиенты и взбивать 30 сек (на обычном блендере возможно займет дольше времени и не будет достигнута равномерная консистенция перебитых зерен проростков)

Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru