



## Белковый коктейль из проростков гречки



<b>На 300 г</b>	Калории 298	Белки 8.0	Жиры 1.3	Углеводы 60.9
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)