**Oczyszczający śniadaniowy koktajl z płatków owsianych i śliwek kalifornijskich**

Wspaniałe, śniadaniowe smoothie, którego przygotowanie zajmuje jedynie kilka minut i które pomoże dobrze zacząć dzień. Smoothie zawiera płatki owsiane, ale nie ma potrzeby ich wcześniej namaczać. Wystarczy zmielić je w blenderze i dodać pozostałe składniki. Zaletą tego przepisu jest to, że wszystkie najlepsze śniadaniowe składniki łączą się w jeden, szybki w przygotowaniu i pyszny koktajl. Płatki owsiane zawierają węglowodany złożone, które są trawione powoli przez cały poranek, banany dostarczają duże ilości potasu, który wspomaga pracę mięśni, mleko i jogurt są źródłem wapnia, który wraz z witaminą K i manganem znajdującym się w śliwkach suszonych pomaga zachować zdrowie kości. Nasiona chia są źródłem dobrych, nienasyconych tłuszczy, a pyszne suszone śliwki są bogate w potas, który m.in. wspiera pracę systemu nerwowego i pomaga utrzymywać odpowiednie ciśnienie krwi. Śliwki suszone są także źródłem miedzi, która wspiera prawidłową pracę układu odpornościowego oraz transportu żelaza w ciele. A ponieważ suszone śliwki wspierają pracę układu trawiennego\*, ten koktajl świetnie oczyszcza organizm. Ale co najważniejsze smakuje wyśmienicie!

[\*korzystny efekt przy spożyciu 100g śliwek suszonych dziennie]

|  |  |
| --- | --- |
| Składniki:* garść płatków owsianych
* 1 banan
* 4 śliwki kalifornijskie
* 1 łyżka miodu
* ok. 20g jogurtu naturalnego
* łyżka nasion chia
* ok. 150ml chudego mleka
* ok. 150 ml soku ze śliwek kalifornijskich
* 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
* kilka liści sałaty

Przygotowanie:W blenderze zmielić płatki owsiane, następnie dodać banana, śliwki kalifornijskie, miód, jogurt naturalny, imbir, liście sałaty i nasiona chia. Zalać mlekiem i sokiem ze śliwek suszonych z Kalifornii. Zmiksować dokładnie. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodać więcej soku lub mleka. | C:\Users\Larissa\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Irvine-Breakfast-Smoothie-0060.jpg |
|   | **1 porcja**Czas przygotowania: **5 minut**  |