



Gryczanka na mleku z figą i orzechami

★★★★★(2)



2 osoby

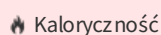


łatwy

Wartości odżywcze

378 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

145.66 kcal

7.28%



Białko

3.96 g

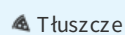
7.92%



Węglowod.

23.18 g

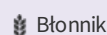
8.59%



Tłuszcze

5.09 g

7.27%



Błonnik

3.30 g

13.2%

GDA

7.28%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Siemień lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 240g (1 ¼ szklanki)
- Jabłko - 50g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Figi świeże - 70g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną przełóż do miseczki, zalej mlekiem, dodaj cynamon, siemień lniane i pozostaw na noc do namoczenia.

KROK 2: Do namoczonej kaszy dodaj miód i starte jabłko. Przełóż wszystko do rondelka i gotuj na małym ogniu ok. 5-6 minut do momentu, aż kasza będzie gęsta i kremowa. W razie potrzeby dodaj więcej mleka lub wody.

KROK 3: Ugotowaną gryczankę przełóż z powrotem do miseczki, posyp rodzynkami, orzechami i dodaj pokrojoną figę.

Smacznego!

