



Średnia gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

523 kcal / 1 porcję (551 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.87 kcal 4.74%	Białko 2.30 g 4.6%	Węglowod. 17.83 g 6.6%	Tłuszcze 3.01 g 4.3%	Błonnik 3.35 g 13.4%	GDA 4.74%
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 120g
- Wiórki kokosowe - 18g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka migdałowego zamiast wody.

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, wiórki kokosowe, świeże lub mrożone maliny oraz przyprawy. Przełóż do misek i podawaj.

Smacznego!

