



Średnia gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

521 kcal / 1 porcję (595 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.48 kcal 4.37%	Białko 3.32 g 6.64%	Węglowod. 16.39 g 6.07%	Tłuszcze 1.76 g 2.51%	Błonnik 2.87 g 11.48%	GDA 4.37%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Maliny - 100g (3/4 szklanki)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

