



Duet bananowo – truskawkowy z kaszą gryczaną niepaloną

★★★★★ (3)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
90.23 kcal
4.51%

Białko
3.51 g
7.02%

Węglowod.
17.26 g
6.39%

Tłuszcze
1.34 g
1.91%

Błonnik
1.41 g
5.64%

GDA
4.51 %



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Truskawki - 300g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną do miękkości.

KROK 2. W kielichu blendera umieść banana, kaszę, miód, jogurt. Składniki zblenduj na gładką masę, wlej do połowy szklanek.

KROK 3. Truskawki zblenduj na mus, możesz dodać odrobinę miodu, jeśli będzie Ci brakowało w nich słodkości, następnie wypełnij musem drugą połowę szklanek. Serwuj! :)

Smacznego!

