



Brzoskwińowa gryczanka na mleku kokosowym

★★★★★(6)



35 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

457 kcal / 1 porcję (329 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 139.04 kcal 6.95%	Białko 3.48 g 6.96%	Węglowod. 18.49 g 6.85%	Tłuszcze 6.34 g 9.06%	Błonnik 1.72 g 6.88%	GDA 6.95 %
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 200g (szklanka)
- Olej kokosowy - 12g
- Brzoskwinia - 340g (4 sztuki)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Mleczko kokosowe - 230g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W rondelku podgrzej olej kokosowy. Dodaj umyte i pokrojone w średnią kostkę brzoskwinie i gotuj do momentu, aż owoce puszczą sok (około 5-6 minut).

KROK 2: Dodaj kaszę gryczaną i dobrze wymieszaj z brzoskwińową masą. Dodaj mleko kokosowe i migdałowe, cynamon, miód i aromat waniliowy. Całość wymieszaj i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj do momentu, aż kasza stanie się miękka i pochłonie większość płynu (około 20-25 minut).

KROK 3: Gotową gryczankę przelej go głębokiego talerza lub miseczki. Na wierzch wyłóż świeżą pokrojoną w kosteczkę brzoskwinę. Posyp podprażonymi pestkami dyni i słonecznika.

Smacznego!

