



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; Średnia brzoskwińowa gryczanka na mleku kokosowym z pestkami dyni



## Średnia brzoskwińowa gryczanka na mleku kokosowym z pestkami dyni

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

549 kcal / 1 porcję (500 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność  
109.78 kcal  
5.49%

Białko  
3.14 g  
6.28%

Węglowod.  
14.59 g  
5.4%

Tłuszcze  
5.00 g  
7.14%

Błonnik  
1.77 g  
7.08%

**GDA**  
5.49%



## Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Brzoskwinia - 170g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 6g (1/2 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zamiast wody użyj do tego mleka kokosowego.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę gryczaną przełóż do miseczki, dodaj miód, aromat waniliowy oraz cynamon i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Na wierzch gryczanki wyłóż świeżą pokrojoną w kosteczkę brzoskwinie i posyp pestkami dyni.

Smacznego!

