



Mała gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★ (1)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
169.65 kcal	3.99 g	31.55 g	4.25 g	3.46 g	8.48 %
8.48%	7.98%	11.69%	6.07%	13.84%	



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 40g
- Orzechy włoskie - 4g (sztućka)
- Imbir korzeń - 3g
- Pomarańcza - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.**KROK 2:** Jabłko pokrój w kostkę i wrzuć do rondelka z dodatkiem oleju kokosowego. Do jabłka dodaj ugotowaną kaszę, cynamon, starty imbir i miód.**KROK 3:** Całość podgrzewaj przez kilka minut. Następnie do gotowej kaszy dodaj posiekane orzechy włoskie, i cząstki pomarańczy.

Smacznego!

