



Gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

399 kcal / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 123.03 kcal 6.15%	Białko 2.75 g 5.5%	Węglowod. 21.91 g 8.11%	Tłuszcze 3.78 g 5.4%	Błonnik 2.82 g 11.28%	GDA 6.15 %
--------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 150g



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!

