



Średnia gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

529 kcal / 1 porcję (401 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.90 kcal

6.6%



Białko

2.76 g

5.52%



Węglowod.

23.50 g

8.7%



Tłuszcze

4.03 g

5.76%



Błonnik

2.74 g

10.96%

GDA

6.6%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 4g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 16g (4 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!

