



Średnia gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

523 kcal / 1 porcję (551 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.87 kcal

4.74%



Białko

2.30 g

4.6%



Węglowod.

17.83 g

6.6%



Tłuszcze

3.01 g

4.3%



Błonnik

3.35 g

13.4%

GDA

4.74%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 120g
- Wiórki kokosowe - 18g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka migdałowego zamiast wody.

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, wiórki kokosowe, świeże lub mrożone maliny oraz przyprawy. Przełóż do misek i podawaj.

Smacznego!

