



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kasza gryczana z jabłkiem i pomarańczą



Kasza gryczana z jabłkiem i pomarańczą

★★★★★(6)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

242 kcal / 1 porcję (157 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 154.45 kcal 7.72%	🥩 Białko 4.51 g 9.02%	🍞 Węglowod. 23.13 g 8.57%	👉 Tłuszcze 6.12 g 8.74%	🌾 Błonnik 3.18 g 12.72%	GDA 7.72%
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

👨🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeli - 6g (½ łyżeczki)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 120g

👨🍳 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, pestki dyni i cząstki pomarańczy.

Smacznego!

