



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Średnia brzoskwiowa gryczanka na mleku kokosowym z pestkami dyni



Średnia brzoskwiowa gryczanka na mleku kokosowym z pestkami dyni

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

549 kcal / 1 porcję (500 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 109.78 kcal 5.49%	Białko 3.14 g 6.28%	Węglowod. 14.59 g 5.4%	Tłuszcze 5.00 g 7.14%	Błonnik 1.77 g 7.08%	GDA 5.49 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Brzoskwinia - 170g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 6g (½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zamiast wody użyj do tego mleka kokosowego.

KROK 2: Ugotowaną kaszę gryczaną przełóż do miseczki, dodaj miód, aromat waniliowy oraz cynamon i wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Na wierzch gryczanki wyłóż świeżą pokrojoną w kosteczkę brzoskwinę i posyp pestkami dyni.

Smacznego!

