



Gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★ (5)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

279 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 108.86 kcal 5.44%	Białko 2.88 g 5.76%	Węglowod. 17.28 g 6.4%	Tłuszcze 4.19 g 5.99%	Błonnik 2.83 g 11.32%	GDA 5.44 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 50g (¼ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 140g
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj to 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.

*Na koniec posyp podprażonymi płatkami migdałowymi.

Smacznego!

