



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Brzoskwiowa gryczanka na mleku kokosowym



## Brzoskwiowa gryczanka na mleku kokosowym

★★★★★(6)

🕒 35 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**457 kcal** / 1 porcję (329 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                    |  |                                      |                                     |                             |
|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>139.04 kcal</b><br>6.95% | 🥩 Białko<br><b>3.48 g</b><br>6.96% | 🍞 Węglowod.<br><b>18.49 g</b><br>6.85% | 🍷 Tłuszcze<br><b>6.34 g</b><br>9.06% | 🌾 Błonnik<br><b>1.72 g</b><br>6.88% | <b>GDA</b><br><b>6.95 %</b> |
|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

### 👨🍳 Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 200g (szklanka)
- Olej kokosowy - 12g
- Brzoskwinia - 340g (4 sztuki)
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)
- Mleczko kokosowe - 230g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W rondelku podgrzej olej kokosowy. Dodaj umyte i pokrojone w średnią kostkę brzoskwinie i gotuj do momentu, aż owoce puszczą sok (około 5-6 minut).

**KROK 2:** Dodaj kaszę gryczaną i dobrze wymieszaj z brzoskwiową masą. Dodaj mleko kokosowe i migdałowe, cynamon, miód i aromat waniliowy. Całość wymieszaj i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj do momentu, aż kasza stanie się miękka i pochłonie większość płynu (około 20-25 minut).

**KROK 3:** Gotową gryczankę przelej go głębokiego talerza lub miseczki. Na wierzch wyłóż świeżą pokrojoną w kosteczkę brzoskwinie. Posyp podprażonymi pestkami dyni i słonecznika.

Smacznego!

