



## Gryczanka na mleku z figą i orzechami

★★★★★(2)



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**378 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>145.66 kcal</b> 7.28%	Białko <b>3.96 g</b> 7.92%	Węglowod. <b>23.18 g</b> 8.59%	Tłuszcze <b>5.09 g</b> 7.27%	Błonnik <b>3.30 g</b> 13.2%	<b>GDA</b> <b>7.28 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 240g (1 ¼ szklanki)
- Jabłko - 50g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Figi świeże - 70g (sztuka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną przełóż do miseczki, zalej mlekiem, dodaj cynamon, siemię lniane i pozostaw na noc do namoczenia.

**KROK 2:** Do namoczonej kaszy dodaj miód i starte jabłko. Przełóż wszystko do rondelka i gotuj na małym ogniu ok. 5-6 minut do momentu, aż kasza będzie gęsta i kremowa. W razie potrzeby dodaj więcej mleka lub wody.

**KROK 3:** Ugotowaną gryczankę przełóż z powrotem do miseczki, posyp rodzynkami, orzechami i dodaj pokrojoną figę.

Smacznego!

