



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mała gryczanka z pomarańczą i jabłkiem



Mała gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 169.65 kcal 8.48%	🥩 Białko 3.99 g 7.98%	📦 Węglowod. 31.55 g 11.69%	👁️ Tłuszcze 4.25 g 6.07%	🌾 Błonnik 3.46 g 13.84%	GDA 8.48 %
---	------------------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 40g
- Orzechy włoskie - 4g (sztućka)
- Imbir korzeń - 3g
- Pomarańcza - 60g

👨‍🍳 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, i cząstki pomarańczy.

Smacznego!

