Średnia gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

(0)

20 minut | 1 osoba | STOPIEN_PRZYGOTOWANIA_1

Wartości odżywcze

529 kcal / 1 porcję (401 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
131.90 kcal	2.76 g	23.50 g	4.03 g	2.74 g	6.6 %
6.6%	5.52%	8.7%	5.76%	10.96%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 4g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 16g (4 sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 150g

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!

Informujemy... cookies

akceptuję