



## Duża gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**646 kcal** / 1 porcję (518 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                    |                             |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>124.76 kcal</b><br>6.24% | Białko<br><b>2.69 g</b><br>5.38% | Węglowod.<br><b>22.16 g</b><br>8.21% | Tłuszcze<br><b>3.88 g</b><br>5.54% | Błonnik<br><b>2.86 g</b><br>11.44% | <b>GDA</b><br><b>6.24 %</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 60g
- Olej kokosowy - 5g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 250g



### 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 części pomarańczy.

Smacznego!

