



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 124.76 kcal 6.24%	Białko 2.69 g 5.38%	Węglowod. 22.16 g 8.21%	Tłuszcze 3.88 g 5.54%	Błonnik 2.86 g 11.44%	GDA 6.24 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



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!

