



## Mała gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★ (2)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**281 kcal** / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>98.88 kcal</b> 4.94%	Białko <b>2.65 g</b> 5.3%	Węglowod. <b>19.86 g</b> 7.36%	Tłuszcze <b>2.38 g</b> 3.4%	Błonnik <b>3.43 g</b> 13.72%	<b>GDA</b> <b>4.94%</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Banan - 60g
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka migdałowego zamiast wody.

**KROK 2:** Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, wiórki kokosowe, świeże lub mrożone maliny oraz przyprawy. Przełóż do miseczki i podawaj.

Smacznego!

