

Gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★½ (3)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (477 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
84.01 kcal	**2.21** g	**16.19** g	**2.58** g	**3.49** g	**4.2** %
4.2%	4.42%	6%	3.69%	13.96%	

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 60g
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- 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 miseczek i podawaj.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

