



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnia gryczanka na mleku migdałowym z owocami



## Średnia gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**523 kcal** / 1 porcję (551 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>94.87 kcal</b> 4.74%	Białko <b>2.30 g</b> 4.6%	Węglowod. <b>17.83 g</b> 6.6%	Tłuszcze <b>3.01 g</b> 4.3%	Błonnik <b>3.35 g</b> 13.4%	<b>GDA</b> <b>4.74%</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 60g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 120g
- Wiórki kokosowe - 18g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 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!

