



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



## Duża gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**646 kcal** / 1 porcję (756 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>85.46 kcal</b> 4.27%	Białko <b>2.10 g</b> 4.2%	Węglowod. <b>15.94 g</b> 5.9%	Tłuszcze <b>2.94 g</b> 4.2%	Błonnik <b>3.47 g</b> 13.88%	<b>GDA</b> <b>4.27 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 70g
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Banan - 120g
- Wiórki kokosowe - 24g (4 łyżki stołowe)
- Maliny - 192g (1 ⅔ szklanki)
- 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 przyprawę. Przełóż do miseczek i podawaj.

Smacznego!

