



## Gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**394 kcal** / 1 porcję (430 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>91.73 kcal</b> 4.59%	Białko <b>3.01 g</b> 6.02%	Węglowod. <b>18.81 g</b> 6.97%	Tłuszcze <b>1.43 g</b> 2.04%	Błonnik <b>2.92 g</b> 11.68%	<b>GDA</b> <b>4.59 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Maliny - 70g (½ szklanki)
- Nasiona chia - 5g (½ łyżki stołowej)

### Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

