



## Kasza gryczana z jabłkiem i pomarańczą

★★★★★(6)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**242 kcal** / 1 porcję (157 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>154.45 kcal</b> 7.72%	Białko <b>4.51 g</b> 9.02%	Węglowod. <b>23.13 g</b> 8.57%	Tłuszcze <b>6.12 g</b> 8.74%	Błonnik <b>3.18 g</b> 12.72%	<b>GDA</b> <b>7.72 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeły - 6g (½ łyżeczki)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 120g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

**KROK 2:** Jabłko pokrój w kostkę i wrzuć do rondelka z dodatkiem oleju kokosowego. Do jabłka dodaj ugotowaną kaszę, cynamon, starty imbir i miód.

**KROK 3:** Całość podgrzewaj przez kilka minut. Następnie do gotowej kaszy dodaj posiekane orzechy włoskie, pestki dyni i cząstki pomarańczy.

*Smacznego!*

