



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Średnia brzoskwiowa gryczanka na mleku kokosowym z pestkami dyni



## Średnia brzoskwiowa gryczanka na mleku kokosowym z pestkami dyni

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**549 kcal** / 1 porcję (500 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>109.78 kcal</b> 5.49%	Białko <b>3.14 g</b> 6.28%	Węglowod. <b>14.59 g</b> 5.4%	Tłuszcze <b>5.00 g</b> 7.14%	Błonnik <b>1.77 g</b> 7.08%	<b>GDA</b> <b>5.49 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Brzoskwinia - 170g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, zamiast wody użyj do tego mleka kokosowego.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę gryczaną przełóż do miseczki, dodaj miód, aromat waniliowy oraz cynamon i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Na wierzch gryczanki wyłóż świeżą pokrojoną w kosteczkę brzoskwinie i posyp pestkami dyni.

*Smacznego!*

