



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Duet bananowo – truskawkowy z kaszą gryczaną niepaloną



Duet bananowo – truskawkowy z kaszą gryczaną niepaloną

★★★★★ (3)

30 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 90.23 kcal 4.51%	Białko 3.51 g 7.02%	Węglowod. 17.26 g 6.39%	Tłuszcze 1.34 g 1.91%	Błonnik 1.41 g 5.64%	GDA 4.51 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Truskawki - 300g (2 szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną do miękkości.

KROK 2. W kielichu blendera umieść banana, kaszę, miód, jogurt. Składniki zblenduj na gładką masę, wlej do połowy szklanek.

KROK 3. Truskawki zblenduj na mus, możesz dodać odrobinę miodu, jeśli będzie Ci brakowało w nich słodkości, następnie wypelnij musem drugą połowę szklanek. Serwuj! :)

Smacznego!

