



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

\* 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 wypełnij musem drugą połowę szklanek. Serwuj! :)

*Smacznego!*

