



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



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeni - 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!

