



## Gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★ (5)

15 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**279 kcal** / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>108.86 kcal</b> 5.44%	Białko <b>2.88 g</b> 5.76%	Węglowod. <b>17.28 g</b> 6.4%	Tłuszcze <b>4.19 g</b> 5.99%	Błonnik <b>2.83 g</b> 11.32%	<b>GDA</b> <b>5.44 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 50g (¼ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 140g
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅓ łyżki stółowej)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Migdały, płatkki - 20g (2 łyżki stółowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj to tego celu mleka migdałowego zamiast wody.

**KROK 2:** Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, wiórki kokosowe, świeże lub mrożone maliny oraz przyprawę.

\*Na koniec posyp podprażonymi płatkami migdałowymi.

Smacznego!

