



## Mała gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**278 kcal** / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>169.65 kcal</b> 8.48%	Białko <b>3.99 g</b> 7.98%	Węglowod. <b>31.55 g</b> 11.69%	Tłuszcze <b>4.25 g</b> 6.07%	Błonnik <b>3.46 g</b> 13.84%	<b>GDA</b> <b>8.48 %</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 40g
- Orzechy włoskie - 4g (sztućka)
- Imbir korzeń - 3g
- Pomarańcza - 60g



### 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, i części pomarańczy.

Smacznego!

