



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 169.65 kcal 8.48% | Białko 3.99 g 7.98% | Węglowod. 31.55 g 11.69% | Tłuszcze 4.25 g 6.07% | Błonnik 3.46 g 13.84% | GDA 8.48% |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 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 cząstki pomarańczy.

Smacznego!

