



## Gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**399 kcal** / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>123.03 kcal</b> 6.15%	🥩 Białko <b>2.75 g</b> 5.5%	🍞 Węglowod. <b>21.91 g</b> 8.11%	🌿 Tłuszcze <b>3.78 g</b> 5.4%	🌾 Błonnik <b>2.82 g</b> 11.28%	<b>GDA</b> <b>6.15 %</b>
---	-----------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 150g

### 👨‍🍳 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!

