



## Duża gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**646 kcal** / 1 porcję (518 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>124.76 kcal</b> 6.24%	Białko <b>2.69 g</b> 5.38%	Węglowod. <b>22.16 g</b> 8.21%	Tłuszcze <b>3.88 g</b> 5.54%	Błonnik <b>2.86 g</b> 11.44%	<b>GDA</b> <b>6.24 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 60g
- Olej kokosowy - 5g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 250g

### 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!

