



Mała gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★ (2)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 98.88 kcal 4.94%	Białko 2.65 g 5.3%	Węglowod. 19.86 g 7.36%	Tłuszcze 2.38 g 3.4%	Błonnik 3.43 g 13.72%	GDA 4.94%
--	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Banan - 60g
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do 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 przyprawy. Przełóż do miseczki i podawaj.

Smacznego!

