



Duża gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

646 kcal / 1 porcję (756 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.46 kcal 4.27%	Białko 2.10 g 4.2%	Węglowod. 15.94 g 5.9%	Tłuszcze 2.94 g 4.2%	Błonnik 3.47 g 13.88%	GDA 4.27 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 70g
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Banan - 120g
- Wiórki kokosowe - 24g (4 łyżki stołowe)
- Maliny - 192g (1 ⅔ szklanki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- 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 miseczek i podawaj.

Smacznego!

