



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Duża gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia



## Duża gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**641 kcal** / 1 porcję (680 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>94.24 kcal</b> 4.71%	Białko <b>3.73 g</b> 7.46%	Węglowod. <b>16.85 g</b> 6.24%	Tłuszcze <b>2.04 g</b> 2.91%	Błonnik <b>2.96 g</b> 11.84%	<b>GDA</b> <b>4.71 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 70g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (szt uka)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)
- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki st ołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka zamiast wody.

**KROK 2:** Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

