



Kasza gryczana z jabłkiem i pomarańczą

★★★★★ (6)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

242 kcal / 1 porcję (157 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

154.45 kcal

7.72%



Białko

4.51 g

9.02%



Węglowod.

23.13 g

8.57%



Tłuszcze

6.12 g

8.74%



Błonnik

3.18 g

12.72%

GDA

7.72%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 120g



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, pestki dyni i cząstki pomarańczy.

Smacznego!

