



Gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

399 kcal / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

123.03 kcal

6.15%



Białko

2.75 g

5.5%



Węglowod.

21.91 g

8.11%



Tłuszcze

3.78 g

5.4%



Błonnik

2.82 g

11.28%

GDA

6.15 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 150g



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!

