



Duża gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

646 kcal / 1 porcję (518 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

124.76 kcal

6.24%



Białko

2.69 g

5.38%



Węglowod.

22.16 g

8.21%



Tłuszcze

3.88 g

5.54%



Błonnik

2.86 g

11.44%

GDA

6.24 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 60g
- Olej kokosowy - 5g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 250g



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!

