



Mała gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★ (2)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

281 kcal / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
98.88 kcal
4.94%

Białko
2.65 g
5.3%

Węglowod.
19.86 g
7.36%

Tłuszcze
2.38 g
3.4%

Błonnik
3.43 g
13.72%

GDA
4.94%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Banan - 60g
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- 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!

