



Gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★ (3)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (477 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

84.01 kcal

4.2%



Białko

2.21 g

4.42%



Węglowod.

16.19 g

6%



Tłuszcze

2.58 g

3.69%



Błonnik

3.49 g

13.96%

GDA

4.2%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 60g
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- 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 przyprawę. Przełóż do miseczek i podawaj.

Smacznego!

