



Duża gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

646 kcal / 1 porcję (756 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.46 kcal

4.27%



Białko

2.10 g

4.2%



Węglowod.

15.94 g

5.9%



Tłuszcze

2.94 g

4.2%



Błonnik

3.47 g

13.88%

GDA

4.27 %



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 70g
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)
- Banan - 120g
- Wiórki kokosowe - 24g (4 łyżki stołowe)
- Maliny - 192g (1 ⅔ szklanki)
- 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 przyprawy. Przełóż do miseczek i podawaj.

Smacznego!

