

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Duet bananowo – truskawkowy z kaszą gryczaną niepaloną](#)

Duet bananowo – truskawkowy z kaszą gryczaną niepaloną

★★★★★ (3)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
90.23 kcal	3.51 g	17.26 g	1.34 g	1.41 g	4.51 %
4.51%	7.02%	6.39%	1.91%	5.64%	



Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Truskawki - 300g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną do miękkości.**KROK 2.** W kielichu blendera umieść banana, kaszę, miód, jogurt. Składniki zblenduj na gładką masę, wlej do połowy szklank.**KROK 3.** Truskawki zblenduj na mus, możesz dodać odrobinę miodu, jeśli będzie Ci brakowało w nich słodkości, następnie wypełnij musem drugą połowę szklank. Serwuj! :)

Smacznego!

