



## Kasza gryczana z jabłkiem i pomarańczą

★★★★★ (6)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**242 kcal** / 1 porcję (157 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 154.45 kcal 7.72%	<b>Białko</b> 4.51 g 9.02%	<b>Węglowod.</b> 23.13 g 8.57%	<b>Tłuszcze</b> 6.12 g 8.74%	<b>Błonnik</b> 3.18 g 12.72%	<b>GDA</b> 7.72%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Miód pszczele - 6g (1/2 łyżeczki)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 120g

### 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, pestki dyni i cząstki pomarańczy.

Smacznego!

