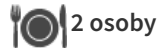




Gryczanka na mleku z figą i orzechami

★★★★★(2)



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

378 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 145.66 kcal 7.28%	Białko 3.96 g 7.92%	Węglowod. 23.18 g 8.59%	Tłuszcze 5.09 g 7.27%	Błonnik 3.30 g 13.2%	GDA 7.28 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 90g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 240g (1 ¼ szklanki)
- Jabłko - 50g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)
- Figi świeże - 70g (sztućka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną przełóż do miseczki, zalej mlekiem, dodaj cynamon, siemię lniane i pozostaw na noc do namoczenia.

KROK 2: Do namoczonej kaszy dodaj miód i starte jabłko. Przełóż wszystko do rondelka i gotuj na małym ogniu ok. 5-6 minut do momentu, aż kasza będzie gęsta i kremowa. W razie potrzeby dodaj więcej mleka lub wody.

KROK 3: Ugotowaną gryczankę przełóż z powrotem do miseczki, posyp rodzynkami, orzechami i dodaj pokrojoną figę.

Smacznego!

