



## Gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**399 kcal** / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>123.03 kcal</b> 6.15%	Białko <b>2.75 g</b> 5.5%	Węglowod. <b>21.91 g</b> 8.11%	Tłuszcze <b>3.78 g</b> 5.4%	Błonnik <b>2.82 g</b> 11.28%	<b>GDA</b> <b>6.15 %</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 150g

### 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, i cząstki pomarańczy.

Smacznego!

