



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnia gryczanka z pomarańczą i jabłkiem



Średnia gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

529 kcal / 1 porcję (401 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 131.90 kcal 6.6%	Białko 2.76 g 5.52%	Węglowod. 23.50 g 8.7%	Tłuszcze 4.03 g 5.76%	Błonnik 2.74 g 10.96%	GDA 6.6%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Olej kokosowy - 4g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 150g
- Orzechy włoskie - 16g (4 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!

