



## 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 <b>131.90 kcal</b> 6.6%	Białko <b>2.76 g</b> 5.52%	Węglowod. <b>23.50 g</b> 8.7%	Tłuszcze <b>4.03 g</b> 5.76%	Błonnik <b>2.74 g</b> 10.96%	<b>GDA</b> <b>6.6%</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

### 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!

