



Gryczanka na mleku migdałowym z owocami

★★★★★ (3)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (477 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 84.01 kcal 4.2%	Białko 2.21 g 4.42%	Węglowod. 16.19 g 6%	Tłuszcze 2.58 g 3.69%	Błonnik 3.49 g 13.96%	GDA 4.2%
---	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 60g
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj do tego celu mleka migdałowego zamiast wody.

KROK 2: Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, wiórki kokosowe, świeże lub mrożone maliny oraz przyprawy. Przełóż do miseczek i podawaj.

Smacznego!

