



## 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 <b>84.01 kcal</b> 4.2%	Białko <b>2.21 g</b> 4.42%	Węglowod. <b>16.19 g</b> 6%	Tłuszcze <b>2.58 g</b> 3.69%	Błonnik <b>3.49 g</b> 13.96%	<b>GDA</b> <b>4.2%</b>
---	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------



### 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 przyprawę. Przełóż do misek i podawaj.

Smacznego!

