



## Średnia gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**521 kcal** / 1 porcję (595 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>87.48 kcal</b> 4.37%	Białko <b>3.32 g</b> 6.64%	Węglowod. <b>16.39 g</b> 6.07%	Tłuszcze <b>1.76 g</b> 2.51%	Błonnik <b>2.87 g</b> 11.48%	<b>GDA</b> <b>4.37 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Maliny - 100g (3/4 szklanki)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Ugotowaną gryczankę przełóż do miseczki. Do kaszy dodaj pokrojonego w talarki banana, kiwi oraz świeże lub mrożone maliny. Tak przygotowane danie posyp nasionami chia.

Smacznego!

