Gryczanka na mleku migdałowym z owocami

(5)

15 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

279 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
108.86 kcal	2.88 g	17.28 g	4.19 g	2.83 g	5.44 %
5.44%	5.76%	6.4%	5.99%	11.32%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 50g (¼ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 140g
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę gryczaną według wskazówek producenta na opakowaniu. Użyj to 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.

*Na koniec posyp podprażonymi płatkami migdałowymi.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję