



Mała gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 169.65 kcal 8.48%	Białko 3.99 g 7.98%	Węglowod. 31.55 g 11.69%	Tłuszcze 4.25 g 6.07%	Błonnik 3.46 g 13.84%	GDA 8.48 %
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 40g
- Orzechy włoskie - 4g (sztućka)
- Imbir korzeń - 3g
- Pomarańcza - 60g



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 części pomarańczy.

Smacznego!

