



## Gryczanka z pomarańczą i jabłkiem

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**399 kcal** / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 123.03 kcal 6.15%	<b>Białko</b> 2.75 g 5.5%	<b>Węglowod.</b> 21.91 g 8.11%	<b>Tłuszcze</b> 3.78 g 5.4%	<b>Błonnik</b> 2.82 g 11.28%	<b>GDA</b> 6.15%
---	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 40g
- Olej kokosowy - 3g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jabłko - 100g
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pomarańcza - 150g



### 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 cząstki pomarańczy.

Smacznego!

