



Duża gryczanka na mleku z owocami i nasionami chia

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

641 kcal / 1 porcję (680 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.24 kcal 4.71%	Białko 3.73 g 7.46%	Węglowod. 16.85 g 6.24%	Tłuszcze 2.04 g 2.91%	Błonnik 2.96 g 11.84%	GDA 4.71 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 70g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Banan - 120g
- Kiwi - 75g (szt uka)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)
- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki st ołowej)



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!

