




Surowy krem gryczany - wege i fit

 Zdrowie na języku

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kasza gryczana niepalona - 50 g mleko roślinne - 1 łyżka
erytrol - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej, z rana zalej porcję kaszy gryczanej wodą i odstaw. Następnego dnia odlej wodę i przepłucz ziarna.

KROK 2: Przełóż do malaksy/blendera i zmiksuj z erytrem i mlekiem. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Podawaj z ulubionymi dodatkami, u mnie tym razem migdały, morwa oraz świeże mango.