




Intensywna gryczanka z migdałami

 Magdalena Nagler - foodmania

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

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

kasza gryczana niepalona - 100 g
migdały - trochę
daktyle - trochę
dojrzały banan - 1 szt.

mleczko kokosowe - 4 łyżka
karob - 1 łyżka
stewia - 1 szczypta
czekolada gorzka 99% - 1 kostka

Dodatkowe info:

Śniadanie z kaszą gryczaną w roli głównej- pełnowartościowe i smaczne!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę ugotować, a następnie zblendować z bananem, mleczkiem kokosowym, karobem i stewią- przełożyć do miseczki.

KROK 2: Całość ozdobić migdałami i daktylami, a na wierzch zetrzeć kostkę czekolady.