

## Śniadanie: Gryczanka z bananem i borówkami



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>kasza gryczana</b>	48 g (4 łyżki)
<b>mleko 2%</b>	250 ml
<b>banan</b>	1 szt. (ok. 110 g)
<b>borówka amerykańska</b>	18 g (1 łyżka)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj kaszę w mleku przez około 15 minut i przełóż do miseczki.
2. Owoce pokrój i dodaj do kaszy.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

*Materiały przygotowane we współpracy z dietetykami z aplikacji Peater.*