



Gryczanka z malinami i bananem, kanapka z polędwicą drobiową i pomidorem

przepisy.pl



 5 minut  1 osoba  Łatwe

Składniki:

- mleko 1,5% tłuszczu - 1 szklanka
- płatki gryczane - 3 łyżki
- maliny świeże lub mrożone - 0.25 szklanek
- mały banan - 0.5 sztuk
- wiórki kokosowe - 1 łyżeczka
- cienka kromka chleba żytniego na zakwasie - 1 sztuka
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 1 łyżeczka
- polędwica z piersi indyka - 2 plastry
- sałata rzymska mini - 1 listek
- pomidor - 3 plastry
- kiełki rzodkiewki do dekoracji - 1 garść

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Zgotuj mleko i dodaj do niego płatki następnie gotuj przez ok 5 minut.
2. Maliny opłucz pod bieżącą wodą, osącz z nadmiaru wody (jeśli używasz mrożonych rozmroź je i już ich nie płucz). Banana pokrój w plasterki, następnie w ćwiartki.
3. Gotowe płatki wymieszaj z malinami i bananem, przelej do miseczki. Gotowe płatki posyp wiórkami kokosowymi.
4. Przygotuj kanapkę: pieczywo posmaruj Florą ProActiv, połóż liść sałaty, następnie polędwicę i plasterki pomidora. Kanapkę udekoruj kiełkami rzodkiewki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl