

# **Jak ugotować kaszę pęczak – wartości odżywcze i przepis**

Odkryj wartości odżywcze kaszy pęczak i naucz się jak ją prawidłowo gotować. Poznaj bogactwo błonnika i składników mineralnych w tej najmniej przetworzonej formie kaszy jęczmiennej. Przepis krok po kroku.