



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mała komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami



Mała komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

270 kcal / 1 porcję (326 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 82.71 kcal 4.14%	Białko 1.91 g 3.82%	Węglowod. 15.88 g 5.88%	Tłuszcze 2.01 g 2.87%	Błonnik 2.60 g 10.4%	GDA 4.14 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 30g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Maliny - 50g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę podpraż w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

