



Duża komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

642 kcal / 1 porcję (832 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 77.21 kcal 3.86% | Białko 1.77 g 3.54% | Węglowod. 14.23 g 5.27% | Tłuszcze 2.21 g 3.16% | Błonnik 2.53 g 10.12% | GDA 3.86 % |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Mleko kokosowe - 360g (1 1/2 szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 100g (2/3 szklanki)
- Maliny - 150g (1 1/4 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 przetóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

