



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; Komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów



## Komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(1)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**390 kcal** / 1 porcję (335 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>116.45 kcal</b> 5.82%	Białko <b>3.58 g</b> 7.16%	Węglowod. <b>16.50 g</b> 6.11%	Tłuszcze <b>4.29 g</b> 6.13%	Błonnik <b>1.72 g</b> 6.88%	<b>GDA</b> <b>5.82%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Gruszka - 60g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)

### 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:** Gruszkę umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło, dodaj łyżeczkę miodu i wrzuć pokrojoną gruszkę. Potrząśaj delikatnie patelnię, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

**KROK 4:** Komosankę przełóż do miseczki, udekoruj owocami i polej jogurtem naturalnym.

**KROK 5:** Potrawę posyp podprażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

