



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Komosańka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów



Komosańka 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 116.45 kcal 5.82%	Białko 3.58 g 7.16%	Węglowod. 16.50 g 6.11%	Tłuszcze 4.29 g 6.13%	Błonnik 1.72 g 6.88%	GDA 5.82%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Mleko migdałowe - 172.5g (⅔ szklanki)
- Gruszka - 60g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 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. Potrząśnij delikatnie patelnię, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

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

KROK 5: Potrawę posyp podprażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

