



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Średnia komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów



Średnia komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(0)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

533 kcal / 1 porcję (482 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 110.50 kcal 5.53% | Białko 3.40 g 6.8% | Węglowod. 15.32 g 5.67% | Tłuszcze 4.32 g 6.17% | Błonnik 1.85 g 7.4% | GDA 5.53 % |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- 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 patelnią, 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!

