



## Mała amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**282 kcal** / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>123.27 kcal</b> 6.16%	Białko <b>4.62 g</b> 9.24%	Węglowod. <b>19.84 g</b> 7.35%	Tłuszcze <b>2.80 g</b> 4%	Błonnik <b>3.85 g</b> 15.4%	<b>GDA</b> <b>6.16 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Amarantus, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jabłko - 30g
- Gruszka - 30g
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 2g (½ sztuki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do rondelka przelej mleko, dodaj amarantus i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut.

**KROK 2:** Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przełóż do rondelka. Duś ok. 10-15 minut do miękkości, w razie potrzeby podlej wodą.

**KROK 3:** Ugotowany amarantus przełóż do miseczki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

