



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

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**654 kcal** / 1 porcję (615 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                    |                            |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>106.41 kcal</b><br>5.32% | Białko<br><b>3.41 g</b><br>6.82% | Węglowod.<br><b>16.90 g</b><br>6.26% | Tłuszcze<br><b>3.13 g</b><br>4.47% | Błonnik<br><b>3.01 g</b><br>12.04% | <b>GDA</b><br><b>5.32%</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Amarant us, surowy - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 130g
- Syrop klonowy - 15g (3 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 16g (4 sztuki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do rondelka przelej mleko, dodaj amarant us 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 amarant us przełóż do miseczk, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

