



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 106.41 kcal 5.32%	Białko 3.41 g 6.82%	Węglowod. 16.90 g 6.26%	Tłuszcze 3.13 g 4.47%	Błonnik 3.01 g 12.04%	GDA 5.32%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

* 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!

