



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnia amarantusanka z jagodami i granatem



## Średnia amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**519 kcal** / 1 porcję (494 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>105.09 kcal</b> 5.25%	Białko <b>3.61 g</b> 7.22%	Węglowod. <b>18.70 g</b> 6.93%	Tłuszcze <b>1.97 g</b> 2.81%	Błonnik <b>2.95 g</b> 11.8%	<b>GDA</b> <b>5.25 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Amarantus, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jagody, mrożone - 80g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Granat - 100g (sztuka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Amarantus wsyp do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

**KROK 2:** Pod koniec gotowania na patelnię wrzuć świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

**KROK 3:** Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarantusankę przełóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

