



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnia komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami



## Średnia komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(1)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**522 kcal** / 1 porcję (622 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>83.95 kcal</b> 4.2%	Białko <b>1.95 g</b> 3.9%	Węglowod. <b>15.97 g</b> 5.91%	Tłuszcze <b>2.10 g</b> 3%	Błonnik <b>2.63 g</b> 10.52%	<b>GDA</b> <b>4.2%</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	---------------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 70g (1/2 szklanki)
- Maliny - 100g (3/4 szklanki)



### 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:** Owoce umyj pod bieżącą wodą.

**KROK 4:** Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

