



## Duża komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

642 kcal / 1 porcję (832 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność  
77.21 kcal  
3.86%

Białko  
1.77 g  
3.54%

Węglowod.  
14.23 g  
5.27%

Tłuszcze  
2.21 g  
3.16%

Błonnik  
2.53 g  
10.12%

**GDA**  
3.86%



## Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Mleko kokosowe - 360g (1 1/2 szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 100g (2/3 szklanki)
- Maliny - 150g (1 1/4 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 przetóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

