



## Budyń z komosy ryżowej z owocami

★★★★★ (5)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**384 kcal** / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>203.47 kcal</b> 10.17%	Białko <b>5.80 g</b> 11.6%	Węglowod. <b>20.82 g</b> 7.71%	Tłuszcze <b>11.09 g</b> 15.84%	Błonnik <b>2.85 g</b> 11.4%	<b>GDA</b> <b>10.17 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Mleczko kokosowe - 180g (18 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przeplucz komosę ryżową na sitku o małych otworach. Następnie zalej komosę wodą w proporcji 2:1 (woda-quinoa). Gotuj kaszę około 15-20 minut na wolnym ogniu do momentu, aż komosa wchłonie całą wodę.

**KROK 2:** Po tym czasie dodaj do gotującej się kaszy mleczko kokosowe, cynamon, kardamon, syrop klonowy oraz laskę wanilii i gotuj jeszcze około 2 minut ciągle mieszając.

**KROK 3:** Przełóż budyń do salaterki i posyp podprażonymi płatkami migdałowymi. Na wierzch połóż kilka borówek amerykańskich.

*Smacznego!*

