



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Mała komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów



## Mała komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(1)



25 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**286 kcal** / 1 porcję (244 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>117.59 kcal</b> 5.88%	Białko <b>3.52 g</b> 7.04%	Węglowod. <b>17.08 g</b> 6.33%	Tłuszcze <b>4.26 g</b> 6.09%	Błonnik <b>1.87 g</b> 7.48%	<b>GDA</b> <b>5.88 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 40g (¼ szklanki)
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Gruszka - 60g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczele - 6g (½ łyżeczki)
- Migdały, płatki - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 12.5g (½ łyżki stołowej)



### 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:** Gruszkę umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło, dodaj łyżeczkę miodu i wrzuć pokrojoną gruszkę. Potrząsaj delikatnie patelnią, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

**KROK 4:** Komosankę przełóż do miseczki, udekoruj owocami i polej jogurtem naturalnym.

**KROK 5:** Potrawę posyp podprażonymi płatkami migdałów.

*Smacznego!*

