



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

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



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

★★★★★(0)



25 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**533 kcal** / 1 porcję (482 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                             |                                 |                                      |                                    |                                  |                             |
|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>110.50 kcal</b><br>5.53% | Białko<br><b>3.40 g</b><br>6.8% | Węglowod.<br><b>15.32 g</b><br>5.67% | Tłuszcze<br><b>4.32 g</b><br>6.17% | Błonnik<br><b>1.85 g</b><br>7.4% | <b>GDA</b><br><b>5.53 %</b> |
|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



### 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!*

