



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

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



Duża komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(0)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (617 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 105.63 kcal 5.28%	Białko 3.34 g 6.68%	Węglowod. 13.64 g 5.05%	Tłuszcze 4.50 g 6.43%	Błonnik 1.72 g 6.88%	GDA 5.28 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 345g (1 1/2 szklanki)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 30g (3 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!

