



Duża amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(2)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

649 kcal / 1 porcję (650 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 99.82 kcal 4.99%	Białko 3.62 g 7.24%	Węglowod. 17.25 g 6.39%	Tłuszcze 1.98 g 2.83%	Błonnik 2.58 g 10.32%	GDA 4.99%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------



Składniki

- Amarantus, surowy - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 1/2 szklanki)
- Jagody, mrożone - 100g
- Miód pszczeleli - 30g (2 1/2 łyżeczki)
- Granat - 100g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Amarantus wsyp do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

KROK 2: Pod koniec gotowania na patelnię wrzuć świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

KROK 3: Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarantusankę przełóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

