



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Średnia komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami



Średnia komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(1)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

522 kcal / 1 porcję (622 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
83.95 kcal
4.2%

Białko
1.95 g
3.9%

Węglowod.
15.97 g
5.91%

Tłuszcze
2.10 g
3%

Błonnik
2.63 g
10.52%

GDA
4.2 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 70g (1/2 szklanki)
- Maliny - 100g (3/4 szklanki)



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: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

