



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zimowa kasza kuskus z cynamonem i orzechami



## Zimowa kasza kuskus z cynamonem i orzechami

★★★★★ (7)



10 minut



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**424 kcal** / 1 porcję (323 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>131.29 kcal</b> 6.56%	Białko <b>4.29 g</b> 8.58%	Węglowod. <b>21.86 g</b> 8.1%	Tłuszcze <b>4.05 g</b> 5.79%	Błonnik <b>1.22 g</b> 4.88%	<b>GDA</b> <b>6.56 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kasza kuskus - 127.5g (⅔ szklanki)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Pomarańcza - 250g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W małym rondelku zagotuj mleko migdałowe z syropem klonowym. Dodaj cynamon i pokruszone w palcach goździki.

**KROK 2:** Orzechy dość drobno posiekaj, a następnie podpraż je na beztłuszczowej patelni.

**KROK 3:** Do miseczek wsyp po 6 łyżek kaszy kuskus, a następnie zalej ją od razu gorącym mlekiem z przyprawami. Wymieszaj delikatnie do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn.

**KROK 4:** Następnie dodaj do miseczek orzechy, wymieszaj. Na koniec dodaj pokrojoną w plasterki pomarańczę.

*Smacznego!*

