



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Amarantusanka z prażoną gruszką



Amarantusanka z prażoną gruszką

★★★★★ (8)

40 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

501 kcal / 1 porcję (413 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 121.12 kcal 6.06%	Białko 3.55 g 7.1%	Węglowod. 14.05 g 5.2%	Tłuszcze 5.67 g 8.1%	Błonnik 2.65 g 10.6%	GDA 6.06 %
--------------------------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Amarant us, surowy - 100g (½ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Gruszka - 130g
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- imbir suszony - 1g
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Goździki - 0.5g (¼ łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 200g (10 łyżek stółowych)

Sposób przyrządzenia

Amarantusanka:

KROK 1: Amarant us wyłucz dokładnie pod bieżącą wodą, a następnie przełóż do rondelka. Do zboża dodaj mleko migdałowe, wodę i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz gaz i gotuj pod przykryciem około 25 minut do momentu, aż amarant us zmięknie i wchłonie całą płyn.

KROK 2: Po tym czasie zdejmij rondel z ognia, przykryj i odczekaj jeszcze około 5-10 minut. Na koniec dodaj do rondla pół szklanki mleka, by upłynnić całą konsystencję amarant usanki.

Orzechowa posypka:

KROK 1: Wymieszaj ze sobą syrop klonowy z posiekаныmi orzechami włoskimi.

KROK 2: Przełóż orzechy na rozgrzaną patelnię i podpraż do momentu, aż orzechy się zabrązowią, a syrop klonowy nieco stwardnieje.

Prażona gruszka:

KROK 1: Gruszkę umyj, osusz i pokrój w dość drobną kosteczkę. Następnie, wymieszaj ją z 1 łyżeczką syropu klonowego i przyprawami.

KROK 2: 3/4 gruszki wymieszaj z ugotowanym amarant usem. Na końcu dodaj jogurt grecki.

KROK 3: Przełóż amarant usankę do głębokiej miseczki. Na wierzch wyłóż pozostałe kawałki gruszki i posyp przygotowaną orzechową posypką.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

