



Amarantus na mleku z jabłkiem i gruszką

★★★★★ (3)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

477 kcal / 1 porcję (544 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

87.61 kcal

4.38%



Białko

2.79 g

5.58%



Węglowod.

12.02 g

4.45%



Tłuszcze

3.32 g

4.74%



Błonnik

2.48 g

9.92%

GDA

4.38 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Amarantus, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Jabłko - 50g
- Gruszka - 50g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka przelej mleko, dodaj amarantus i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. W razie potrzeby dodaj więcej mleka.

KROK 2: Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przełóż do rondelka. Gotuj ok. 10-15 minut do miękkości.

KROK 3: Ugotowany amarantus przełóż do miseczki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami. Na koniec możesz dodać więcej cynamonu i syropu klonowego.

Smacznego!

