



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Mała komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów



Mała komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(1)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

286 kcal / 1 porcję (244 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
117.59 kcal	3.52 g	17.08 g	4.26 g	1.87 g	5.88 %
5.88%	7.04%	6.33%	6.09%	7.48%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 40g (¼ szklanki)
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)
- Gruszka - 60g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczele - 6g (½ łyżeczki)
- Migdały, płatki - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 12.5g (½ łyżki stołowej)



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: Gruszkę umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło, dodaj łyżeczkę miodu i wrzuć pokrojoną gruszkę. Potrząsaj delikatnie patelnię, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, udekoruj owocami i polej jogurtem naturalnym.

KROK 5: Potrawę posyp podprażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

