



Duża amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★ (0)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

654 kcal / 1 porcję (615 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

106.41 kcal

5.32%



Białko

3.41 g

6.82%



Węglowod.

16.90 g

6.26%



Tłuszcze

3.13 g

4.47%



Błonnik

3.01 g

12.04%

GDA**5.32 %**

Składniki

- Amarantus, surowy - 60g ($\frac{1}{3}$ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 130g
- Syrop klonowy - 15g (3 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 16g (4 sztuki)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przełóż do rondelka. Duś ok. 10-15 minut do miękkości, w razie potrzeby podlej wodą.

KROK 3: Ugotowany amarantus przełóż do miseczki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

