



Mała komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

270 kcal / 1 porcję (326 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

82.71 kcal

4.14%



Białko

1.91 g

3.82%



Węglowod.

15.88 g

5.88%



Tłuszcze

2.01 g

2.87%



Błonnik

2.60 g

10.4%

GDA

4.14%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 30g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeni - 6g (½ łyżeczki)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Maliny - 50g (½ szklanki)



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: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

