

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami](#)

Komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (452 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
88.65 kcal
4.43%

Białko
2.15 g
4.3%

Węglowod.
16.58 g
6.14%

Tłuszcze
2.20 g
3.14%

Błonnik
2.57 g
10.28%

GDA
4.43 %



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 180g (⅔ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Maliny - 70g (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!

