



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

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



Duża komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(0)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (617 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

105.63 kcal

5.28%



Białko

3.34 g

6.68%



Węglowod.

13.64 g

5.05%



Tłuszcze

4.50 g

6.43%



Błonnik

1.72 g

6.88%

GDA

5.28%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 345g (1 1/2 szklanki)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



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 wrzuc pokrojoną gruszkę. Potrząsaj delikatnie patelnią, 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!

