



Amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(0)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

406 kcal / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
104.01 kcal
5.2%

Białko
3.13 g
6.26%

Węglowod.
17.57 g
6.51%

Tłuszcze
2.71 g
3.87%

Błonnik
3.14 g
12.56%

GDA
5.2%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Amarantus, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 60g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 8g (2 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!

