



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 pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Figi świeże - 70g (sztućka)
- 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 przetóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

