



Zimowa kasza kuskus z cynamonem i orzechami

★★★★★ (7)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

424 kcal / 1 porcję (323 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.29 kcal

6.56%



Białko

4.29 g

8.58%



Węglowod.

21.86 g

8.1%



Tłuszcze

4.05 g

5.79%



Błonnik

1.22 g

4.88%

GDA

6.56 %



Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kasza kuskus - 127.5g (⅔ szklanki)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Pomarańcza - 250g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym rondelku zagotuj mleko migdałowe z syropem klonowym. Dodaj cynamon i pokruszone w palcach goździki.

KROK 2: Orzechy dość drobno posiekaj, a następnie podpraż je na beztłuszczowej patelni.

KROK 3: Do miseczek wsyp po 6 łyżek kaszy kuskus, a następnie zalej ją od razu gorącym mlekiem z przyprawami. Wymieszaj delikatnie do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn.

KROK 4: Następnie dodaj do miseczek orzechy, wymieszaj. Na koniec dodaj pokrojoną w plasterki pomarańczę.

Smacznego!

