



Budyń z komosy ryżowej z owocami

★★★★★ (5)



25 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

384 kcal / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

203.47 kcal

10.17%



Białko

5.80 g

11.6%



Węglowod.

20.82 g

7.71%



Tłuszcze

11.09 g

15.84%



Błonnik

2.85 g

11.4%

GDA

10.17%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Mleczko kokosowe - 180g (18 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przepłucz komosę ryżową na sitku o małych otworach. Następnie zalej komosę wodą w proporcji 2:1 (woda-quinoa). Gotuj kaszę około 15-20 minut na wolnym ogniu do momentu, aż komosa wchłonie całą wodę.

KROK 2: Po tym czasie dodaj do gotującej się kaszy mleczko kokosowe, cynamon, kardamon, syrop klonowy oraz laskę wanilii i gotuj jeszcze około 2 minut ciągle mieszając.

KROK 3: Przełóż budyń do salaterki i posyp podprażonymi płatkami migdałowymi. Na wierzch połóż kilka borówek amerykańskich.

Smacznego!

