



## Amarantus na mleku z jabłkiem i gruszką

★★★★★ (3)

30 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

477 kcal / 1 porcję (544 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.61 kcal 4.38%	Białko 2.79 g 5.58%	Węglowod. 12.02 g 4.45%	Tłuszcze 3.32 g 4.74%	Błonnik 2.48 g 9.92%	<b>GDA</b> 4.38%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Amarantus, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Jabłko - 50g
- Gruszka - 50g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do rondelka przelej mleko, dodaj amarantus i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. W razie potrzeby dodaj więcej mleka.

**KROK 2:** Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przełóż do rondelka. Gotuj ok. 10-15 minut do miękkości.

**KROK 3:** Ugotowany amarantus przełóż do miseczki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami. Na koniec możesz dodać więcej cynamonu i syropu klonowego.

Smacznego!

