



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów



Komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★ (1)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

390 kcal / 1 porcję (335 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

116.45 kcal

5.82%



Białko

3.58 g

7.16%



Węglowod.

16.50 g

6.11%



Tłuszcze

4.29 g

6.13%



Błonnik

1.72 g

6.88%

GDA

5.82%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (1/4 szklanki)
- Mleko migdałowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Gruszka - 60g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



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: Gruszkę umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło, dodaj łyżeczkę miodu i wrzuć pokrojoną gruszkę. Potrząśaj delikatnie patelnię, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, udekoruj owocami i polej jogurtem naturalnym.

KROK 5: Potrawę posyp podprażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

