



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Średnia komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów



Średnia komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(0)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

533 kcal / 1 porcję (482 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

110.50 kcal

5.53%



Białko

3.40 g

6.8%



Węglowod.

15.32 g

5.67%



Tłuszcze

4.32 g

6.17%



Błonnik

1.85 g

7.4%

GDA

5.53%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- 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 wrzuc pokrojoną gruszkę. Potrząsaj 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!

