



Mała amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(0)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

282 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

123.27 kcal

6.16%



Białko

4.62 g

9.24%



Węglowod.

19.84 g

7.35%



Tłuszcze

2.80 g

4%



Błonnik

3.85 g

15.4%

GDA

6.16%



Składniki

- Amarantus, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jabłko - 30g
- Gruszka - 30g
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 2g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka przelej mleko, dodaj amarantus i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut.

KROK 2: Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przełóż do rondelka. Duś ok. 10-15 minut do miękkości, w razie potrzeby podlej wodą.

KROK 3: Ugotowany amarantus przełóż do miseczki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

