



Średnia amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(1)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

519 kcal / 1 porcję (532 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
97.55 kcal
4.88%

Białko
3.05 g
6.1%

Węglowod.
16.87 g
6.25%

Tłuszcze
2.36 g
3.37%

Błonnik
3.08 g
12.32%

GDA
4.88 %



Składniki

- Amarantus, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (⅔ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 130g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 8g (2 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 podsuszane owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

