



Komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (452 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

88.65 kcal

4.43%



Białko

2.15 g

4.3%



Węglowod.

16.58 g

6.14%



Tłuszcze

2.20 g

3.14%



Błonnik

2.57 g

10.28%

GDA

4.43 %



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 180g (⅔ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 70g (sztućka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Maliny - 70g (½ szklanki)



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: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

