

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Amarantusanka z prażoną gruszką](#)

Amarantusanka z prażoną gruszką

★★★★★ (8)



40 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

501 kcal / 1 porcję (413 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
121.12 kcal
6.06%

Białko
3.55 g
7.1%

Węglowod.
14.05 g
5.2%

Tłuszcze
5.67 g
8.1%

Błonnik
2.65 g
10.6%

GDA
6.06 %



Składniki

- Amarantus, surowy - 100g (½ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Gruszka - 130g
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- imbir suszony - 1g
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Goździki - 0.5g (¼ łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 200g (10 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

Amarantusanka:

KROK 1: Amarantus wypłucz dokładnie pod bieżącą wodą, a następnie przełóż do rondelka. Do zboża dodaj mleko migdałowe, wodę i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz gaz i gotuj pod przykryciem około 25 minut do momentu, aż amarantus zmięknie i wchłonie całą płyn.

KROK 2: Po tym czasie zdejmij rondel z ognia, przykryj i odczekaj jeszcze około 5-10 minut. Na koniec dodaj do rondla pół szklanki mleka, by upłynnić całą konsystencję amarantusanki.

Orzechowa posypka:

KROK 1: Wymieszaj ze sobą syrop klonowy z posiekаныmi orzechami włoskimi.

KROK 2: Przełóż orzechy na rozgrzaną patelnię i podpraż do momentu, aż orzechy się zabrzowią, a syrop klonowy nieco stwardnieje.

Prażona gruszka:

KROK 1: Gruszkę umyj, osusz i pokrój w dość drobną kosteczkę. Następnie, wymieszaj ją z 1 łyżeczką syropu klonowego i przyprawami.

KROK 2: 3/4 gruszki wymieszaj z ugotowanym amarantusem. Na końcu dodaj jogurt grecki.

KROK 3: Przełóż amarantusankę do głębokiej miseczki. Na wierzch wyłóż pozostałe kawałki gruszki i posyp przygotowaną orzechową posypką.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

