



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; 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 <b>110.50 kcal</b> 5.53%	Białko <b>3.40 g</b> 6.8%	Węglowod. <b>15.32 g</b> 5.67%	Tłuszcze <b>4.32 g</b> 6.17%	Błonnik <b>1.85 g</b> 7.4%	<b>GDA</b> <b>5.53 %</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 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 wrzuć pokrojoną gruszkę. Potrząśnij delikatnie patelnią, 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!

