



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami



## Amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**406 kcal** / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>104.01 kcal</b> 5.2%	Białko <b>3.13 g</b> 6.26%	Węglowod. <b>17.57 g</b> 6.51%	Tłuszcze <b>2.71 g</b> 3.87%	Błonnik <b>3.14 g</b> 12.56%	<b>GDA</b> <b>5.2%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Amarantus, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 60g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- 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 podduszone owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

