



Amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(1)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

394 kcal / 1 porcję (412 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 95.70 kcal 4.79%	Białko 3.74 g 7.48%	Węglowod. 15.94 g 5.9%	Tłuszcze 2.04 g 2.91%	Błonnik 2.58 g 10.32%	GDA 4.79 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Amarantus, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Jagody, mrożone - 70g
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Granat - 50g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Amarantus wsyp do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

KROK 2: Pod koniec gotowania na patelnię wrzuć świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

KROK 3: Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarantusankę przełóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

