



Duża komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

642 kcal / 1 porcję (832 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
77.21 kcal
3.86%

Białko
1.77 g
3.54%

Węglowod.
14.23 g
5.27%

Tłuszcze
2.21 g
3.16%

Błonnik
2.53 g
10.12%

GDA
3.86%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Mleko kokosowe - 360g (1 1/2 szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 100g (2/3 szklanki)
- Maliny - 150g (1 1/4 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 przetnij do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

