



Kuskus z bananem i cynamonem

★★★★★ (10)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

101.73 kcal

5.09%



Białko

2.85 g

5.7%



Węglowod.

22.00 g

8.15%



Tłuszcze

1.01 g

1.44%



Błonnik

0.80 g

3.2%

GDA

5.09%



Składniki

- Kasza kuskus - 90g (½ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 240g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Tuskawki - 45g (⅓ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko zagotuj w małym rondelku. Kaszę kuskus wsyp do miseczki, a następnie zalej ciepłym mlekiem około 0,5 cm ponad powierzchnię i odczekaj, aż kasza wchłonie całe mleko i nieco napęcznieje.

KROK 2: Banany obierz, roznieć widelcem, skrop sokiem z cytryny i dodaj do kaszy, dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Gotowy kuskus przełóż do dwóch misek, na wierzch wyłóż pokrojone w plasterki banany i tuskawki. Na koniec całość osyp delikatnie cynamonem.

Smacznego!

