



Budyń z komosy ryżowej z owocami

★★★★★ (5)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

384 kcal / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 203.47 kcal 10.17%	Białko 5.80 g 11.6%	Węglowod. 20.82 g 7.71%	Tłuszcze 11.09 g 15.84%	Błonnik 2.85 g 11.4%	GDA 10.17%
---------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Mleczko kokosowe - 180g (18 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Migdały, płatkii - 20g (2 łyżki stołowe)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przepłucz komosę ryżową na sitku o małych otworach. Następnie zalej komosę wodą w proporcji 2:1 (woda-quinoa). Gotuj kaszę około 15-20 minut na wolnym ogniu do momentu, aż komosa wchłonie całą wodę.

KROK 2: Po tym czasie dodaj do gotującej się kaszy mleczko kokosowe, cynamon, kardamon, syrop klonowy oraz laskę wanilii i gotuj jeszcze około 2 minut ciągle mieszając.

KROK 3: Przełóż budyń do salaterki i posyp podprażonymi płatkami migdałowymi. Na wierzch połóż kilka borówek amerykańskich.

Smacznego!

