



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Amaranus na mleku z jabłkiem i gruszką



## Amarantus na mleku z jabłkiem i gruszką

★★★★★ (3)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**477 kcal** / 1 porcję (544 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>87.61 kcal</b> 4.38%	🥩 Białko <b>2.79 g</b> 5.58%	📦 Węglowod. <b>12.02 g</b> 4.45%	🍷 Tłuszcze <b>3.32 g</b> 4.74%	🌾 Błonnik <b>2.48 g</b> 9.92%	<b>GDA</b> <b>4.38 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Amaranus, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Jabłko - 50g
- Gruszka - 50g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do rondelka przelej mleko, dodaj amarantus i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. W razie potrzeby dodaj więcej mleka.

**KROK 2:** Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przetóż do rondelka. Gotuj ok. 10-15 minut do miękkości.

**KROK 3:** Ugotowany amarantus przetóż do miseczki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami. Na koniec możesz dodać więcej cynamonu i syropu klonowego.

Smacznego!

