



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

[> Duża komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów](#)

## Duża komosanka na mleku migdałowym z karmelizowaną gruszką i płatkami migdałów

★★★★★(0)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**652 kcal** / 1 porcję (617 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                   |                             |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>105.63 kcal</b><br>5.28% | Białko<br><b>3.34 g</b><br>6.68% | Węglowod.<br><b>13.64 g</b><br>5.05% | Tłuszcze<br><b>4.50 g</b><br>6.43% | Błonnik<br><b>1.72 g</b><br>6.88% | <b>GDA</b><br><b>5.28 %</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 345g (1 1/2 szklanki)
- Gruszka - 130g
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)

### 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:** Gruszkę umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło, dodaj łyżeczkę miodu i wrzuć pokrojoną gruszkę. Potrząsaj delikatnie patelnią, aby powstały karmel pokrył całe owoce.

**KROK 4:** Komosankę przełóż do miseczki, udekoruj owocami i polej jogurtem naturalnym.

**KROK 5:** Potrawę posyp podprażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

