



Mała amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

282 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 123.27 kcal 6.16%	Białko 4.62 g 9.24%	Węglowod. 19.84 g 7.35%	Tłuszcze 2.80 g 4%	Błonnik 3.85 g 15.4%	GDA 6.16%
---	----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Amarant us, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jabłko - 30g
- Gruszka - 30g
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 2g (½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka przelej mleko, dodaj amarant us i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut.

KROK 2: Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przełóż do rondelka. Duś ok. 10-15 minut do miękkości, w razie potrzeby podlej wodą.

KROK 3: Ugotowany amarant us przełóż do miseczki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

