



## Średnia amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(1)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**519 kcal** / 1 porcję (532 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                 |                                      |                                    |                                    |                             |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>97.55 kcal</b><br>4.88% | Białko<br><b>3.05 g</b><br>6.1% | Węglowod.<br><b>16.87 g</b><br>6.25% | Tłuszcze<br><b>2.36 g</b><br>3.37% | Błonnik<br><b>3.08 g</b><br>12.32% | <b>GDA</b><br><b>4.88 %</b> |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Amarant us, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (¾ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 130g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 8g (2 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!

