



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 97.55 kcal 4.88%	Białko 3.05 g 6.1%	Węglowod. 16.87 g 6.25%	Tłuszcze 2.36 g 3.37%	Błonnik 3.08 g 12.32%	GDA 4.88 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Amarant us, surowy - 50g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (⅔ 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 podduszony owoc i posyp orzechami.

Smacznego!

