



## Mała amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**280 kcal** / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>110.94 kcal</b> 5.55%	Białko <b>3.83 g</b> 7.66%	Węglowod. <b>19.65 g</b> 7.28%	Tłuszcze <b>2.06 g</b> 2.94%	Błonnik <b>3.21 g</b> 12.84%	<b>GDA</b> <b>5.55 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Amarantus, surowy - 30g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jagody, mrożone - 40g
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Granat - 50g (½ sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Amarantus wsyp do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

**KROK 2:** Pod koniec gotowania na patelnię wrzuc świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

**KROK 3:** Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarantusankę przekłóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

