



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mała komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami



## Mała komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)



### Wartości odżywcze

**270 kcal** / 1 porcję (326 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>82.71 kcal</b> 4.14%	Białko <b>1.91 g</b> 3.82%	Węglowod. <b>15.88 g</b> 5.88%	Tłuszcze <b>2.01 g</b> 2.87%	Błonnik <b>2.60 g</b> 10.4%	<b>GDA</b> <b>4.14 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 30g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- Maliny - 50g (½ szklanki)

### 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:** Owoce umyj pod bieżącą wodą.

**KROK 4:** Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

