



## Komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**401 kcal** / 1 porcję (452 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>88.65 kcal</b> 4.43%	Białko <b>2.15 g</b> 4.3%	Węglowod. <b>16.58 g</b> 6.14%	Tłuszcze <b>2.20 g</b> 3.14%	Błonnik <b>2.57 g</b> 10.28%	<b>GDA</b> <b>4.43 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 180g (¾ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 70g (sztućka)
- Borówki amerykańskie - 70g (½ szklanki)
- Maliny - 70g (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!

