



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



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Mleko kokosowe - 180g (⅔ szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- 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!

