



## Duża komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**642 kcal** / 1 porcję (832 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>77.21 kcal</b> 3.86%	Białko <b>1.77 g</b> 3.54%	Węglowod. <b>14.23 g</b> 5.27%	Tłuszcze <b>2.21 g</b> 3.16%	Błonnik <b>2.53 g</b> 10.12%	<b>GDA</b> <b>3.86 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 70g (1/3 szklanki)
- Mleko kokosowe - 360g (1 1/2 szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 140g (2 sztuki)
- Borówki amerykańskie - 100g (2/3 szklanki)
- Maliny - 150g (1 1/4 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 przetóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

