



Kuskus z bananem i cynamonem

★★★★★ (10)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

311 kcal / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 101.73 kcal 5.09%	Białko 2.85 g 5.7%	Węglowod. 22.00 g 8.15%	Tłuszcze 1.01 g 1.44%	Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 5.09%
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza kuskus - 90g (½ szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Banan - 240g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Truskawki - 45g (⅓ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko zagotuj w małym rondelku. Kaszę kuskus wsyp do miseczki, a następnie zalej ciepłym mlekiem około 0,5 cm ponad powierzchnię i odczekaj, aż kasza wchłonie całe mleko i nieco napęcznieje.

KROK 2: Banany obierz, rozgnieć widelcem, skrop sokiem z cytryny i dodaj do kaszy, dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Gotowy kuskus przełóż do dwóch miseczek, na wierzch wyłóż pokrojone w plasterki banany i truskawki. Na koniec całość osyp delikatnie cynamonem.

Smacznego!

