



## 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 <b>101.73 kcal</b> 5.09%	Białko <b>2.85 g</b> 5.7%	Węglowod. <b>22.00 g</b> 8.15%	Tłuszcze <b>1.01 g</b> 1.44%	Błonnik <b>0.80 g</b> 3.2%	<b>GDA</b> <b>5.09%</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

\* 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!

