



Amarantusanka na mleku z jabłkiem, gruszką i orzechami

★★★★★(0)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

406 kcal / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 104.01 kcal 5.2%	Białko 3.13 g 6.26%	Węglowod. 17.57 g 6.51%	Tłuszcze 2.71 g 3.87%	Błonnik 3.14 g 12.56%	GDA 5.2%
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Amarant us, surowy - 40g (¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 60g
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie - 8g (2 sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka przelej mleko, dodaj amarant us i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 20 minut.

KROK 2: Jabłko i gruszkę umyj i drobno pokrój. Dodaj syrop klonowy, cynamon i przełóż do rondelka. Duś ok. 10-15 minut do miękkości, w razie potrzeby podlej wodą.

KROK 3: Ugotowany amarant us przełóż do miseczkki, dodaj podduszone owoce i posyp orzechami.

Smacznego!

