



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zimowa kasza kuskus z cynamonem i orzechami



Zimowa kasza kuskus z cynamonem i orzechami

★★★★★ (7)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

424 kcal / 1 porcję (323 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 131.29 kcal 6.56%	🍗 Białko 4.29 g 8.58%	🍞 Węglowod. 21.86 g 8.1%	🍷 Tłuszcze 4.05 g 5.79%	🌾 Błonnik 1.22 g 4.88%	GDA 6.56 %
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Kasza kuskus - 127.5g (⅔ szklanki)
- Orzechy włoskie - 32g (8 sztuk)
- Pomarańcza - 250g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: W małym rondelku zagotuj mleko migdałowe z syropem klonowym. Dodaj cynamon i pokruszone w palcach goździki.

KROK 2: Orzechy dość drobno posiekaj, a następnie podpraż je na beztłuszczowej patelni.

KROK 3: Do miseczek wsyp po 6 łyżek kaszy kuskus, a następnie zalej ją od razu gorącym mlekiem z przyprawami. Wymieszaj delikatnie do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn.

KROK 4: Następnie dodaj do miseczek orzechy, wymieszaj. Na koniec dodaj pokrojoną w plasterki pomarańczę.

Smacznego!

