



## Gruszki w sosie waniliowym

★★★★★ (5)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**172 kcal** / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>89.81 kcal</b> 4.49%	Białko <b>2.86 g</b> 5.72%	Węglowod. <b>13.87 g</b> 5.14%	Tłuszcze <b>2.74 g</b> 3.91%	Błonnik <b>0.54 g</b> 2.16%	<b>GDA</b> <b>4.49 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Gruszka - 95g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Skrobia ziemniaczana - 15g (½ łyżki stołowej)
- Żółtko jaja kurzego - 20g (sztuka)
- Cukier waniliowy - 16g (4 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

#### Przygotowanie sosu:

**KROK 1:** 1/4 szklanki mleka odlej, pozostałą część mleka zagotuj.**KROK 2:** Odlane mleko połącz z mąką ziemniaczaną (sporządź zawiesinę) i zagęść gotujące się mleko; całość zagotuj, ciągle mieszając.**KROK 3:** Żółtka utrzyj z cukrem waniliowym, do utartej masy dodaj 2 łyżki gorącego mleka (tym samym zahartujesz masę), następnie dodaj wszystko do gorącego sosu.

#### Przygotowanie całości:

**KROK 1:** Gruszkę umyj, obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Przypraw do smaku sokiem z cytryny.**KROK 2:** Gruszki utóź w salaterce i zalej je przestudzonym sosem.

Smacznego!

