



## Duża amarantusanka z jagodami i granatem

★★★★★(2)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**649 kcal** / 1 porcję (650 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 99.82 kcal 4.99%	🥩 Białko 3.62 g 7.24%	🍞 Węglowod. 17.25 g 6.39%	🍷 Tłuszcze 1.98 g 2.83%	🌾 Błonnik 2.58 g 10.32%	<b>GDA</b> 4.99%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Amarant us, surowy - 60g (1/3 szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 1/2 szklanki)
- Jagody, mrożone - 100g
- Miód pszczeleli - 30g (2 1/2 łyżeczki)
- Granat - 100g (sztuka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Amarant usyp do jeszcze zimnego mleka i od chwili wrzenia gotuj na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając przez 15-20 minut, aż wchłonie mleko prawie całkowicie.

**KROK 2:** Pod koniec gotowania na patelnię wrzuć świeże lub mrożone jagody i podgrzewaj je do momentu, aż puszczą sok (ok. 2 min).

**KROK 3:** Dodaj miód i wymieszaj do roztopienia. Amarantusankę przełóż do miseczki, polej jagodami i posyp ziarenkami granatu.

Smacznego!

