



Komosanka na mleku kokosowym z miodem i owocami

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

401 kcal / 1 porcję (452 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
88.65 kcal	2.15 g	16.58 g	2.20 g	2.57 g	4.43 %
4.43%	4.3%	6.14%	3.14%	10.28%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (1/4 szklanki)
- Mleko kokosowe - 180g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Figi świeże - 70g (sztuka)
- Borówki amerykańskie - 70g (1/2 szklanki)
- Maliny - 70g (1/2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę podpraż w garnuszku do momentu, aż poczujesz orzechowy zapach.

KROK 2: Dodaj mleko i ugotuj według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 3: Owoce umyj pod bieżącą wodą.

KROK 4: Komosankę przełóż do miseczki, dodaj miód, maliny, borówki oraz pokrojone figi.

Smacznego!

