

Czekoladowy pudding z komosy z truskawkami i migdałami

ŚNIADANIE



Czekoladowy pudding z komosy z truskawkami i migdałami

ŚNIADANIE



Składniki

- Quinoa 5 łyżek (70g)
- Kakao 1 łyżka (10g)
- Napój roślinny 200g
- Erytrytol 1 łyżeczka (5g)
- Cynamon ½ łyżeczki
- Migdały 1 łyżka (15g)
- Truskawki 1 garść (70g)
- Jogurt naturalny 2 łyżki (40g)

500.7 kcal

B: 23.1g T:18.0g W:54.0g

Sposób przygotowania

W małym rondelku zagotuj napój roślinny, następnie dodaj quinoę i gotuj na małym ogniu pod przykryciem, co jakiś czas mieszając, aż będzie miękka (w razie potrzeby dolej więcej płynu). Pod koniec gotowania dosyp kakao, cynamon oraz osłódź erytrytolem. Gotową komosę po przestudzeniu przełóż do szklanki, następnie dodaj jogurt naturalny, migdały oraz umyte wcześniej i pokrojone truskawki.