



serce **na nowo**

**Amarantus to jedno z najstarszych ziaren,
przez co często mówi się o nim jako o Ziarnie Inków.**

Deser z kaszy amarantus

Propozycja podania



SKŁADNIKI (5 porcji):

- amarantus (ziarno) – 200 g
- jabłko – 300 g
- mleko kokosowe bez cukru – 500 ml
- cynamon – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Amarantus kilkakrotnie przepłucz pod wodą.
2. Upraż ziarna amarantusa na suchej patelni, aby pozbyć się z nich goryczy.
3. Ziarna przesyp do garnka i zalej mlekiem.
4. Przykryj garnek pokrywką i gotuj ok. 20 minut od zagotowania od czasu do czasu mieszając, aby kasza nie przywarła do dna garnka. Amarantus powinien być gęsty.
5. Zetrzyj jabłka na grubej tarce. Wymieszaj z ugotowaną kaszą i cynamonem.
6. Deser możesz podać z jabłkiem opruszonym cynamonem lub z innymi owocami.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 235 kcal, 7 g tłuszczu, 32 g węglowodanów, 7 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.