





Amarantusowe makowce z figami

 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

mak niebieski - 6 łyżka
amarantus ziarno - 5 łyżka
orzechy włoskie - 1 garść

figi suszone - kilka kilka
len mielony - 2 łyżka
mleko - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Jednoporcyjne makowce :) Pyszne i zdrowe- bo z dodatkiem amarantusa i suszonych fig :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Amarantus ugotować w wodzie i odstawić do wystygnięcia.

KROK 2: Mak niebieski zalać mlekiem i zagotować, dodając kilka drobno pokrojonych fig- całość gotować około 20 minut.

KROK 3: Pod koniec gotowania dodać len mielony, masę zblendować i odstawić na 15 minut.

KROK 4: Do całości dodać pokruszone orzechy włoskie oraz wcześniej ugotowany amarantus i porządnie wymieszać.

KROK 5: Masę przełożyć do kokilek i piec około 25 minut w temperaturze 180 stopni. Makowce podawać z rozkrojonymi w formie kwiatów figami i orzechami włoskimi.