Quinoa ze smażonym jabłkiem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- komosa ryżowa - 60 g
- mleko - 1/3 szklanka
- miód z propolisem - 1 łyżeczka
- syrop imbirowy - 1 łyżka
- jabłko - 1 szt.
- nasiona słonecznika - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Wspaniałe, jesienne śniadanie, które dodaje mocy na cały dzień!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ryżową ugotować w wodzie, a następnie dolać mleko i dodać miód- wszystko razem wymieszać i przełożyć do miseczki.

KROK 2: Jabłko obrać ze skóry, pokroić na kawałki, po czym wrzucić na rozgrzaną patelnię i polać syropem imbirowym- podsmażyć

KROK 3: Komosę podać z jabłkiem oraz posypać nasionami słonecznika.