



## ZUPA RYŻOWA

1 porcja = 167 kcal, b = 9 g, t = 3 g, w = 29 g, bł. = 3 g

### **Do wykonania komosy z bananami będzie Ci potrzebna:**

(4 porcje)

- 100 g komosy
- 1 szklanka gorącej wody
- ½ szklanki mleka kokosowego
- mały kawałek laski wanilii
- szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu
- 1 banan
- 1 kiwi

### **Przygotowanie jest bajecznie proste:**

- komosę przepłucz
- komosę wsyp do gorącej wody, dodaj wanilię, sól i zagotuj
- po zagotowaniu usuń wanilię, a całość gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut
- do ugotowanej komosy dodaj mleko, a jak przestygnie miód
- wszystko razem dobrze wymieszaj
- do zupy dodaj pokrojone w plastry banany i kiwi

