

Rychlá kaše z Quinoi

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 2

- Mandlové mléko neslazené 950 ml
- Quinoi 1 hrnek
- Kardamon 0.5 lžička
- Rozinky 0.25 hrnek
- Meruňky sušené 0.25 hrnek
- Mandle celé 0.25 hrnek
- **Na ozdobu:**
- Jahody 100 g

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Dušení

Zařazení: Snídaně

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Nalijeme 2 hrnky mandlového mléka do hrnce a prudce přivedeme k varu. Opláchnutou quinou přimícháme k mléku a přidáme kardamon. Poté snížíme teplotu a podusíme 12 minut. Odstavíme z platny a necháme odstát 15 minut. Po lžících vmícháme zbytek mandlového mléka, přidáme rozinky, posekané sušené meruňky a mandle. Vše promícháme a dáme do misek. Na vrch nalijeme trochu mandlového mléka a posypeme čerstvými jahodami.

Osladit kaši můžeme javorovým sirupem, medem nebo hnědým cukrem.

Poznámka:

Quinoi je obilnina pocházející z Jižní Ameriky