

ANIA STARMACH

Owocowa quinoa z camu camu

Co kupić?

- 0.5 szklanki komosy ryżowej Purella
- 2/3 szklanki ulubionego mleka
- 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka camu camu Purella
- 1 pomarańcza
- 2 łyżki malin (mogą być mrożone)
- 1 łyżka jagód goji Purella
- 2 łyżeczki nasion chia Purella

Jak przygotować?

1. Komosę ryżową przepłucz na sicie, umieść w garnku.
2. Do garnka z komosą wlej mleczko, wodę, camu camu. Gotuj około 15 minut.
3. Pomarańcze wyfiletuj (obierz tak, aby nie było białych błon).
4. Ugotowaną komosę przelóż do misek, dodaj plastry pomarańczy, maliny, nasiona goji i chia, polej miodem.