



Амарант с йогуртом & КИВИ

Визуальный рецепт
от DAREBEE

© darebee.net

1 чашка ~ 200 г амаранта
1 чашка ~ 200 мл йогурта
2 киви

ВАРИАНТЫ: добавьте миндаль и тертый мускатный орех.

2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите зерна амаранта в кастрюлю. Добавьте двойное (от веса амаранта) количество воды и приправьте по вкусу.
2. Доведите воду до кипения, затем убавьте огонь до минимума. Тушите под крышкой, пока зерна полностью не впитают воду ~ 15 минут. Амарант готов когда зерна перестают хрустеть.
3. Переложите приготовленный амарант на тарелку.
4. Сверху выложите йогурт.
5. Добавьте очищенные и нарезанные ломтиками киви.
6. Украсьте миндалем и посыпьте тертым мускатным орехом.