



Амарант с йогуртом & грушей

Визуальный рецепт
от DAREBEE
© darebee.net

1 чашка ~ 200 г амаранта
1 чашка ~ 200 мл йогурта
2 груши
1 ст.л. какао

ВАРИАНТЫ: вместо какао используйте муку рожкового дерева — кэроб.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



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. Добавьте очищенную и нарезанную кубиками грушу.
5. Смешайте йогурт с какао и выложите на тарелку. Посыпьте какао.