



Амарант с йогуртом & клубникой

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 чашка ~ 200 г амаранта
1 чашка ~ 200 мл йогурта
1 чашка ~ 200 г клубники

ВАРИАНТЫ: добавьте конопляные семечки.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



6



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 йогурт.
5. Сверху выложите нарезанную клубнику.
6. Посыпьте конопляными семечками.