



Киноа с бананом и соусом из арахиса

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 чашка - 200 г киноа
2 банана
2 ст.л арахисового масла

ВАРИАНТЫ: добавьте корицу.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



6



ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте киноа, пока вода не станет прозрачной.

2. Переложите киноа в кастрюлю. Залейте двойным количеством воды и перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой. Варите, пока зерна не станут мягкими и полностью не впитают воду ~ 15 минут.

3. Переложите приготовленную киноа на тарелку.

4. Добавьте нарезанные бананы.

5. Смешайте арахисовое масло с водой в соотношении 1:3 и взбейте до кремообразного состояния. Полейте киноа.

6. Посыпьте корицей.