



# Киноа с йогуртом и апельсином

Визуальный рецепт от DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 чашка ~ 200 г киноа  
1 чашка ~ 200 мл йогурта  
2 апельсина

ВАРИАНТЫ: добавьте грецкие орехи и корицу.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



6



## ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте киноа, до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. Поместите 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. Выложите приготовленную киноа на тарелку.
4. Добавьте йогурт.
5. Добавьте нарезанный апельсин.
6. Добавьте грецкие орехи и посыпьте корицей.