

Kaše z quinoj se sýrem cottage a ořechy

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Důkladně na hustém síti propláchneme quinou. Dáme asi na 15 minut pomalu vařit do mléka, tekutina by měla úplně zmizet. Do připravené quinoj zamícháme med, sýr cottage, přidáme ořechy a ovoce. Takto připravená je dobrá teplá i studená. Ozdobíme pár lístky máty.

Ingredience

- **Máta peprná** - 3 g
- **Jahody** - 80 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 40 g
- **Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5% 1 l** - 232 g
- **Jihočeský Cottage natur 5% 150 g** - 372 g
- **Maliny čerstvé** - 80 g
- **Ostružiny čerstvé** - 80 g
- **ARAX Quinoa třibarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 120 g
- **Med luční květový 900 g** - 20 g

