



Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

200 g	Quinoa
7 ks	Datle
1 ks	Mango
1 ks	Broskyňa
1 ks	Kivi
1 ks	Jablko, červené
1 šálka	Mäta, čerstvá
4 PL	Olivový olej
1 ks	Citrón
3 PL	Orechy podľa chuti
1 ČL	♦ Kardamóm mletý

Ovocný šalát z quinoj

⌚ 25–30 Min ♡ ♡ ♡

Príprava

- 1 Quinou varte v hrnci s najemno nakrájanými datľami, kým už na dne nezostane žiadna voda. Zamiešajte kardamóm a nechajte vychladnúť.
- 2 Umyte ovocie, odstráňte jadro a nakrájajte na kocky. Nakrájajte čerstvú mäta na tenké prúžky. Nastrúhajte citrónovú kôru a vytlačte šťavu z citróna do pohára. Do uvarenej quinoj zamiešajte kôru a olivový olej a primiešajte šťavu z citróna.
- 3 Zmiešajte quinou s ovocím nakrájaným na kocky a nechajte chvíľu prejsť chuťami. Pred podávaním ozdobte orechmi a niekoľkými lístkami mäty.
- 4 Na prípravu tohto ovocného šalátu z quinoj môžete použiť rôzne druhy ovocia.

