



Ингредиенты

🖊 = Kotányi Produkte

200 г Киноа

1 шт. Манго

1 шт. Персик

1 шт. Киви

1 шт. Красное яблоко

1 стакан Свежая мята

4 ст. л. Оливковое масло

1 ч. л.

✓ Кардамон молотый

1 шт. Лимон 3 ст. л. Орехи 7 шт. Финики



Способ приготовления

- К киноа добавьте мелко нарезанные финики и залейте водой в пропорции 1/2, дайте закипеть и варите еще 15 минут на медленном огне. Добавьте кардамон и дайте остыть.
- 2 Вымойте, удалите сердцевину и нарежьте кубиками фрукты. Нарежьте свежую мяту тонкими полосками. Очистите лимон и выжмите сок лимона в чашку. Добавьте мелкую цедру лимона и немного оливкового масла в готовой киноа и смешайте с лимонным соком.
- 3 Фрукты можно заменить любыми другими.
 Приятного аппетита!

