



# Terci de mei

⌚ 35–40 Min. 

## Pregătire

- În prima etapă, meiul se pune la fierit cu apa și laptele de cocos, într-o cratiță, la foc mediu. Se adaugă condimentele (cardamom, ghimbir, sare) și se continuă fierberea pâna cand meiul se umflă și devine moale, timp de 15 minute. Amestecați frecvent.
- Se zdorește banana cu o furculiță și se adaugă în cratiță cu mei, amestecând aproximativ 10 minute.
- La finalul fierberii se adaugă fructele.

## Ingrediente 2 Portii

◆ = Kotányi Produkte

0.5 linguriță Kotányi Cardamon, măcinat

0.5 linguriță Kotányi Ghimbir, măcinat

125 grame Mei cu boabe fine

250 ml Apă

200 ml Lapte de cocos organic

1 praf Kotányi Sare de mare, râșniță

1 Banană coaptă

2 cești Afine proaspete

2 linguri Cacao

1 ceașcă Capșuni

1 ceașcă Mure / Zmeură proaspăte

