



# Terci de mei

🕒 35—40 Min. 

## Pregătire

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

## Ingrediente 2 Porții

 = 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, râșnița
1	Banană coaptă
2 cești	Afine proaspete
2 linguri	Cacao
1 ceașcă	Capșuni
1 ceașcă	Mure / Zmeură proaspăte

