

Grød med quinoa



Som morgenmad, aftensmad eller mellemmåltid

Ingredienser 1 pers.

1 dl. quinoa

1 dl havregryn

3 dl vand

1 dl mælk (havremælk, mandelmælk el. lign)

Hakkede nødder – evt. mandler, valnødder eller hasselnødder.

1 tsk. kanel

Fremgangsmåde

Quinoaen skylles grundigt og småkoger ca. 15 min sammen med havregryn og vand og mælk. Evt. tilsættes mere vand/ mælk.

Anrettes i en lille skål drysset med hakkede nødder, frugt, bærkompot eller lign, samt et lille drys kanel afhængig af smag, behag og årstid.

Grøden kan evt. sættes i blød i vand aftenen før, og mælken tilsættes under op kogning

Du kan lave din egen mandelmælk ved at blende en lille håndfuld mandler med vand til jævn masse. (behøver ikke smuttes forinden)

Quinoa er protein og fiberrigt med gode omega 3 fedtsyrer