Śniadaniowa owsianka z czerwonej quinoa z jabłkiem i migdałami (bez glutenu, bez laktozy)

Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- quinoa - 3 łyżka
- jabłko - 1 szt.
- migdały - garść
- mleko roślinne - 200 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę dobrze opłukać w mocno ciepłej wodzie (w dużej ilosci wody) w celu pozbycia się typowej dla niej goryczki.
Ugotować w mleku (stosunek 2:1) do miękkości, ok 20 minut.
W tym czasie umyć jabłko i pokroić na kawałki.
Migdały posiekać nożem.

Ugotowaną komosę przełożyć do miseczki, posypać jabłkami i migdałami.
Zjadać na ciepło.