



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ KİNOA (8 AYDAN İTİBAREN)

<https://www.sozcu.com.tr>

1 bardak kinoa
Yarım bardak kuru üzüm
2 tatlı elma
3 olgun armut

Kinoayı süzgeçte yıkayın ve bir bardak kinoayı iki bardak suda haşlayın. Haşlarken içine elmaları ve kuru üzümü de ekleyin. Eğer katılaştırmak isterseniz içine biraz daha su ilave edin. Haşlandıktan sonra karışıma armudu ve biraz yağ ilave ederek blendırdan geçirin.

