



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI MUHALLEBİ

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

1 bardak kinoa
2 bardak su
1 küçük muz
Yarım avokado

Kinoayı iki dakika blenderdan geçirin. Un kıvamına gelince, kaynayan suya yavaşça ilave ederek ekleyin. Az az ilave ederken karıştırıcıyla açın ki topak topak olmasın. Muhallebi kıvamına gelince de ateşten alın. İçine muz ve avokado ekleyip blendırdan geçirin. Servis edin.

