

Omenainen kvinoapuuro G, M

6 annosta

3,5 dl kvinoaa

1 l omenamehua

sokeria

1-2 tl kanelia

hyppysellinen suolaa

2 omenaa

Huuhtele kvinoaa tiheäsilmaisessä siivilässä kylmän veden alla.

Lisää kvinoaa kiehuvan omenamehun joukkoon ja keitä puuroa hiljalleen sekoitellen. Lisää mausteet ja jatka keittämistä välillä sekoittaen. 20 minuuttia.

Kuori omenat ja pilko pieniksi kuutioiksi. Sekoita omenakuutiot puuron joukkoon juuri ennen tarjoamista.

Nauti kylmän maidon kanssa tai sellaisenaan. Sopii aamupuuroksi, jälkiruuaksi tai iltapalaksi.