



# Τραγανό κινόα αμυγδάλου

## Προετοιμασία

1. Μαγειρέψτε το κινόα σε μια κατσαρόλα με 2 φλιτζάνια νερό. Αφήστε το να πάρει βράση. Χαμηλώστε τη φωτιά. Στη συνέχεια, σκεπάστε την κατσαρόλα και αφήστε το κινόα να σιγοβράσει για 15 λεπτά ή μέχρι να πιεί όλο το νερό. Αφαιρέστε από τη φωτιά. Προσθέστε κανέλα και θαλασσινό αλάτι.

2. Χρησιμοποιήστε την ίδια κατσαρόλα. Ζεστάνετε το ρόφημα αμυγδάλου σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 3-4 λεπτά ή μέχρι να ζεσταθεί.

3. Χρησιμοποιήστε διάφανα βαζάκια ή ποτηράκια και προσθέστε στρώσεις από τα διάφορα υλικά. Ξεκινήστε με μια στρώση κινόα, στη συνέχεια ψιλοκομμένα αμύγδαλα, μήλα, γιαούρτι, μέλι.

4. Προσθέστε ζεστό ρόφημα αμυγδάλου πάνω από τις στρώσεις κινόα. Χρησιμοποιώντας ένα κουταλάκι του γλυκού, γαρνίρετε με ζεστό μέλι. Σερβίρετε ζεστό.



4 ???????



25?????



## Συστατικά

- 130 γρ κινόα
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού θαλασσινό αλάτι
- 100ml ρόφημα αμυγδάλου Alpro χωρίς ζάχαρη
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- 2 μήλα, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
- 130 g άπαχο γιαούρτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι