



Δροσερή κρέμα βρώμης με κινόα και ροδάκινο

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**20-30 λεπτά'**Χρόνος
Αναμονής**20'**Χρόνος
Ψησίματος**2-4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **κατσαρολάκι** βάζουμε την κινόα, τη βρώμη, το κάρδαμο, την κανέλα, το νερό και 100 γρ. από το **γάλα αμυγδάλου** και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα με ένα σύρμα χειρός.
- Ρίχνουμε το υπόλοιπο γάλα αμυγδάλου και σιγοβράζουμε για ακόμα 5 λεπτά μέχρι το μείγμα μας να βγάλει φουσκάλες.
- Όταν είναι έτοιμο, βγάζουμε από την φωτιά και αφαιρούμε το κάρδαμο.
- Προσθέτουμε στο μείγμα μας 50 γρ. από το σιρόπι σφενδάμου και ομογενοποιούμε με μία πλαστική **σπάτουλα**.
- Μεταφέρουμε το μείγμα μας σε μπολάκια ή **βαζάκια** και τα βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσουν για 20-30 λεπτά.
- Σερβίρουμε με φέτες από ροδάκινο και το υπόλοιπο σιρόπι σφενδάμου.

Tip

Προαιρετικά σερβίρουμε με λίγο γιαούρτι!

Συστατικά

- 70 γρ. κινόα
- 25 γρ. βρώμη
- 4 λοβούς κάρδαμο (κακουλέ)
- 1 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη
- 250 γρ. νερό
- 250 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 2 ροδάκινα, ώριμα, κομμένα σε φέτες
- 100 γρ. σιρόπι σφενδάμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

292 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	0.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	16%	5%	15%
23.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.44 Αλάτι (γρ.)
26%	16%	21%	7%