

Čokoládová quinoa s banány, javorovým sirupem a kandovanými ořechy

• doba přípravy: 30 minut • počet porcí: cca 3-4 menší porce

INGREDIENCE

na čokoládovou quinoa

- 1 hrnek quinoi (světlé, tmavé nebo míchané)
- 400 ml kokosového mléka
- 1 hrnek vody
- 2 zarovnané lžíce holandského kakaa
- 2-3 lžíce javorového sirupu (Ize použít také jiný sladký sirup nebo med)
- špetka soli

na servírování

- 2 banány
- hrst vlašských ořechů
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička kokosového oleje nebo másla
- 4 kostičky oblíbené vysokoprocentní hořké čokolády



POSTUP

1. připravíme si kaši

Quinoa propláchneme vlažnou vodou a vložíme do pánve, kde ji několik minutek restujeme za občasného míchání. Poté ji zalijeme kokosovým mlékem a polovinou připravené vody, promícháme a vaříme na mírném plameni cca 25 minut dokud není quinoa hezky měkká. Během vaření občas mícháme a v případě potřeby doléváme vodou, aby se quinoa nevařila na sucho.

2. kandované ořechy

Než se quinoa uvaří, připravíme si ořechy. Rozpustíme si lžičku kokosového oleje a přidáme ořechy, několik minutek restujeme za stálého míchání, aby se nic nepřipálilo. Když začnou ořechy vonět, přisypeme lžici třtinového cukru a stále mícháme, dokud cukr nezkaramelizuje a neobalí ořechy. Když je hotovo, vysypeme ořechy na pečící papír a necháme zchladnout.

3. dochutíme kaši

Když je quinoa měkká a tvoří kaši, osladíme ji javorovým sirupem, přidáme kakao, špetku soli a promícháme.

4. servírujeme

Kaši nandáme do mističek a zdobíme pokrájenými banány, na jemno nakrájenou čokoládou a kandovanými ořechy. Nakonec zakápneme javorovým sirupem a ozdobíme snítkou máty.