



ベルの魔法の朝粥



下準備 | 調理 | 人数
10分 | 30分 | 3人分

材 料

- 調理済みキヌア 1カップ
- 低脂肪ココナッツミルク 3分の2カップ
- 乾燥チェリー（無糖） 約40グラム（片手一握りほど）
- 細切りココナッツ（無糖） 8分の1カップ
- 細切りアーモンド 4分の1カップ
- はちみつ 小さじ2
- バナナ 1本
- ミックスベリー 2分の1カップ

作り方

- 1 ココナッツミルク、乾燥チェリー、ココナッツ、アーモンド、はちみつとキヌアを混ぜる。
- 2 冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 3 朝になったら取り出し、かたすぎるようであれば水を少々足す。
- 4 バナナの輪切り、ミックスベリー、アーモンドをお粥にトッピングし出来上がり！

