
242. "Quinoa na słodko" / "Sweet quinoa"

Dziś serwujemy kolejną propozycję na śniadanie z quinoa, tym razem wersja na słodko z truskawkowym musem, zamiast którego możecie użyć konfitury, którą lubicie. Odcinek ma również wersję angielską z napisami przygotowanymi przez [Translab](https://www.translab.pl).

We're serving another breakfast option with quinoa today. This time it's a sweet version with strawberry mouse. You can replace it with the fruit preserve you like. The episode has an English version with subtitles prepared by [Translab](https://www.translab.pl) too.

Czas przygotowania: 30 min.

Ilość: 2-3 porcje / portions

Składniki / Ingredients:

- 1 szklanka białej quinoa / 1 glass white quinoa
- 1 garść ziaren słonecznika / 1 handful sunflower seeds
- 1 garść orzechów włoskich / 1 handful walnuts
- 1 garść suszonej żurawiny / 1 handful dried cranberries
- 2 szklanki truskawek / 2 glasses strawberries
- 1 szklanka mleczka kokosowego / 1 glass coconut milk
- 1,5 szklanki wody / 1 1/2 glass water
- 2-3 łyżeczki cukru / 2-3 teaspoons sugar

Sposób przygotowania / Instructions:

Wrzucamy quinoa do garnka, zalewamy wodą i doprowadzamy do wrzenia. Siekamy włoskie orzechy i gdy zawartość garnka się zagotuje dorzucamy je wraz z pestkami słonecznika i żurawiną. Mieszamy i przykrywamy pokrywką. Gotujemy na małym ogniu aż quinoa zmięknie i wchłonie wodę. Następnie dolewamy mleczko kokosowe i gotujemy pod przykryciem jeszcze kilka minut. W tym czasie możemy zmiksować truskawki aby uzyskać mus truskawkowy. Gotowe danie przekładamy do misek, na wierzchu kładziemy po kilka łyżek musu i posypujemy cukrem kokosowym. Możemy również serwować w pucharkach układając na zmianę quinoa i mus truskawkowy. Danie to możemy również serwować na zimno jako deser. Smacznego i na zdrowie!

Put the quinoa into a pot, pour water over it and bring it to the boil. Chop the walnuts and when the quinoa starts boiling, put them into the pot, together with the sunflower seeds and cranberries. Mix it and put the lid on. Simmer it until the quinoa softens and absorbs the water. Then, add coconut milk and boil with the lid on for another few minutes. In the meantime, you can blend the strawberries into mouse. When the dish is ready, put it into small bowls and put a few spoons of the mouse on top. Sprinkle it with coconut sugar. You can also serve it in cups and place the layers of quinoa and strawberry mouse alternately. It can also be served cold, as a dessert. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>

