

# Κινοάτικο πρωινό



Βαρεθήκατε τα κοινά πρωινά; Ορίστε κάτι όχι κοινό αλλά κινοάτικο, με [κινόα](#)! Ένα μίγμα ξηρών καρπών, φρούτων και μπαχαρικών που μπορεί κάλλιστα να κάνει τη διαφορά σε ολόκληρη τη μέρα σας. Εμένα μέχρι στιγμής κάνει διαφορά (Αυτό που βλέπετε στη φωτογραφία φαγώθηκε πριν από 4 ώρες και ακόμα δεν έχει εμφανιστεί ίχνος λιγούρας!

Για 4 μερίδες χρειάζονται:

200 γρ. Κινόα, 2 μπανάνες, 1/2 αβοκάντο, αμύγδαλα, κολοκυθόσποροι, ηλιόσποροι, κανέλα και λίγο μοσχοκάρυδο (που πάει πολύ με τη μπανάνα). Χρειάζεται επίσης λίγο φρέσκο γάλα ελαφρύ γάλα ή αριάνι. Εγώ βάζω συνήθως γάλα σόγιας ή κατσικίσιο επειδή μου “κάθονται” καλύτερα στο στομάχι το πρωί.

Για να γίνεις και εσύ πρωινός κινοάτης, προετοιμάζεις το κινοά σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία. Χρειάζεται πλύσιμο, στράγγισμα και μετά βράσιμο σε διπλάσια ποσότητα νερού για 20 λεπτά. Στη συνέχεια το βγάζεις από τη φωτιά και το σκεπάζεις με μία βαμβακερή πετσέτα για ένα 5λεπτο. Στραγγίζεις νερό που έχει μείνει και προσθέτεις γάλα χωρίς να το κάνεις πολύ νερουλό. Προσθέτεις τα φρούτα κομμένα σε μικρά κομμάτια, τα αμύγδαλα και τους σπόρους και ανακατεύεις. Πασπαλίζεις κανέλα, μοσχοκάρυδο κι αν αν θες “έξτρα” γλύκα, προτείνω μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη. Στη φωτογραφία υπάρχουν και κάτι κόκκινα φρουτάκια. Είναι Goji berries! διαβάστε για αυτά [εδώ](#). Καλη όρεξη!