BERRY GRAINES
Supergraines alimentaires

AMARANTE BLANCHE

CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume de mélange

2,5 volumes d'eau froide

A ébullition: cuisson 20 min à feu moyen

C'est prêt !

RECETTE : SEMOULE À L'AMARANTE AU LAIT

X2

100g d'amarante blanche - 30cl de lait végétal ou animal - 2 càc de miel ou sirop d'agave - 1/2 càc de vanille en poudre

- Faire cuire l'amarante dans le lait et la vanille pendant 20 min
- Ajouter le miel à la fin de la cuisson
- Verser le mélange dans des bols.
- Une fois à température ambiante, placer au frais quelques heures

Bon appétit !

@jenny_the_miller