

Rezept

Beeren-Quinoa-Joghurt

Ein Rezept von Beeren-Quinoa-Joghurt, am 27.04.2024

Zutaten

50 g weiße Quinoa	15 g Mandeln
150 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)	150 g griechischer Joghurt
	1 Messerspitze gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 13 g F, 8 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 150 ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Mandeln grob hacken. Die Beeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen, putzen. Große Beeren nach Belieben kleiner schneiden.
3. Die Quinoa mit dem Joghurt und gemahlener Vanille verrühren und auf zwei Schüsseln verteilen. Die Beeren darauf verteilen, die Mandeln darüberstreuen.