

Rezept

# Hafer-Quinoa-Porridge

Ein Rezept von Hafer-Quinoa-Porridge, am 18.04.2024

## Zutaten

### Porridge

- 40 g Quinoa
- 500 ml Milch (3,5 % Fett)
- 100 g kernige Haferflocken

### Topping

- 1 rotschalige Birne
- 60 g Sahne
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- 40 g Salzmandeln
- 4 EL Ahornsirup

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Für den Porridge die Quinoa in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und ca. 12 Std. (am besten über Nacht) quellen lassen.
2. Am nächsten Tag eventuell verbliebenes Wasser abgießen und die Quinoa mit Milch, 500 ml Wasser und Haferflocken in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen für das Topping die Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Sahne mit dem Kardamom in einem Topf leicht erwärmen. Dann mit den Rührbesen des Handrührgeräts halbsteif schlagen. Die Mandeln grob hacken.
4. Den Porridge auf vier Schalen verteilen, Birnenspalten und Kardamomsahne darauf anrichten. Mit den gehackten Mandeln bestreuen, mit je 1 EL Ahornsirup beträufeln und servieren.