

Rezept

Quinoa-Auflauf mit Kaffee und Gewürzen

Ein Rezept von Quinoa-Auflauf mit Kaffee und Gewürzen, am 28.06.2026

Zutaten

1 ½ EL Kokosöl	40 g Quinoa
½ reife Banane	160 ml Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch)
80 ml frisch gekochter Kaffee	3 EL Ahornsirup
1 ½ TL gemahlener Zimt	½ TL gemahlene Vanille
20 g Haselnusskerne	1 - 2 EL ungesüßtes, schwach entöltes Kakaopulver
1 EL Kokosraspel	1 Prise Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 130° vorheizen. Kokosöl zerlassen. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen. Banane schälen und zerdrücken. Quinoa, Milch, Kaffee, Banane, 2 EL Ahornsirup, ½ EL Kokosöl, 1 TL Zimtpulver und gemahlene Vanille in einer Auflaufform (ca. 20 × 10 cm) vermischen. Die Form mit der flüssigen Mischung mit Alufolie abdecken und die Quinoa-Mischung im Backofen (Mitte) 50 - 60 Min. backen, bis ein Großteil der Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. Inzwischen die Haselnusskerne hacken. Mit dem Rest Ahornsirup, Kakaopulver, Kokosraspeln, übrigem Zimtpulver und Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Rest flüssiges Kokosöl unterrühren und die Mischung kühl stellen.
3. Wenn die Flüssigkeit in der Form vollständig aufgesogen ist, die Haselnussmischung über die Quinoamasse streuen. Dann den Quinoa-Auflauf offen im Backofen (Mitte) noch weitere 15 Min. backen, bis das Topping leicht gebräunt ist.