

Rezept

Quinoa-Auflauf mit Kaffee und Gewürzen

Ein Rezept von Quinoa-Auflauf mit Kaffee und Gewürzen, am 27.05.2025

Zutaten

1 ½ EL	Kokosől	40 g	Quinoa
1/2	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.