

Rezept

Quinoa-Breakfast-Bowl

Ein Rezept von Quinoa-Breakfast-Bowl, am 23.04.2024

Zutaten

250 g bunte Quinoa

1 Vanilleschote

½ TL Zimtpulver

2 EL Walnusskerne

Meersalz

480 ml Milch

2 Äpfel (am besten rote)

4 EL Ahornsirup

Zubehör

1 Sieb

1 Kochlöffel

1 großes Schneidebrett

1 großer Topf

4 Schraubgläser (à ca. 300-350 ml)

1 Schneidemesser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 11 g F, 13 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in das Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Mit 500 ml Wasser in den Topf geben, salzen und aufkochen. Die Quinoa bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
2. Gegarte Quinoa in das Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa auf die Schraubgläser verteilen. Den Topf säubern.
3. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und mit der Milch, 1 Prise Meersalz und Zimtpulver in den Topf geben und erwärmen. Dann die Vanilleschote herausnehmen und die Milch gleichmäßig über die Quinoa in den Gläsern gießen.
4. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Walnusskerne eventuell hacken. Beides über die Quinoa geben. Zum Schluss die Bowl noch mit Ahornsirup beträufeln.