Rezept

Quinoa-Brei mit Pflaumen

Ein Rezept von Quinoa-Brei mit Pflaumen, am 19.06.2025

Zutaten

1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm lang)
	Salz
150 ml	Milch (1,5 % Fett)
30 g	Walnusskerne
2-3	Pflaumen
1	Zimtstange
300 ml	ungesüßter Mandeldrink
100 g	Quinoa
30 g	Haselnusskerne
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 27 g F, 16 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Zimtstange, 1 Prise Salz, Mandeldrink und Milch in einem kleinen Topf unter Rühren offen aufkochen.

2. Die Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, kurz abtropfen lassen und zum Milch-Mix geben. Alles unter Rühren aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte noch ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen die Walnüsse und Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Ingwer und Zimtstange aus dem Brei nehmen und die Hälfte der Nüsse untermischen.

5. Zum Servieren den Brei auf Schalen verteilen und mit dem übrigen Nuss-Mix und den Pflaumen anrichten.