

## Rezept

# Quinoa-Kaiserschmarren ohne Zucker

Ein Rezept von Quinoa-Kaiserschmarren ohne Zucker, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>100 g</b> Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)	<b>10 g</b> Chia-Samen
<b>375 ml</b> Mandeldrink	<b>150 g</b> weiße Quinoa
<b>80 g</b> Rosinen	<b>1</b> Bio-Zitrone
	<b>2 EL</b> Kokosöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 18 g F, 14 g EW, 73 g KH

## Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Beeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, die Chia-Samen unterrühren. Die Mischung abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Anschließend die Chia-Marmelade noch einmal pürieren.
2. Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf den Mandeldrink zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Quinoa mit dem Pürierstab pürieren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Mit den Rosinen unter die Quinoa mischen.
3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Quinoa-Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. backen, bis die untere Seite goldbraun ist. Pfannkuchen wenden und auch die zweite Seite goldbraun backen, dann den Pfannkuchen in mundgerechte Stücke zupfen. Den Quinoa-Kaiserschmarren auf Teller verteilen und mit der Chia-Marmelade servieren.