

Rezept

Quinoa-Kugeln

Ein Rezept von Quinoa-Kugeln, am 25.04.2024

Zutaten

80 g Quinoa	Salz
1 kleine Knoblauchzehe	2 EL TK-Kräuter (z. B. Petersilie oder Gartenkräuter)
50 g Speisestärke	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 15 kleine Kugeln | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 1 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abfließt. Quinoa, 200 ml Wasser und 1 Prise Salz in einen kleinen Topf geben und bei großer Hitze aufkochen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Quinoa zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze 10-15 Min. ziehen lassen, bis die Körner das Wasser komplett aufgenommen haben. Quinoa durch ein feines Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Quinoa, Knoblauch, Kräuter, Stärke und 1 Prise Kreuzkümmel in einer großen Schüssel gut vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 15 kleine Kugeln mit ca. 3 cm Ø formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kugeln im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen. In einer Dose aufbewahrt sind die Kugeln ca. 1 Woche haltbar. Sie sind ein idealer Snack für zwischendurch.