

Rezept

Quinoa-»Milchreis« mit Mandeln

Ein Rezept von Quinoa-»Milchreis« mit Mandeln, am 09.09.2024

Zutaten

100 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)	100 g Quinoa
300 ml Mandeldrink	1 Msp. Zimtpulver
2 EL Mandelblättchen	2 EL Kokosflocken
2 EL flüssiger Honig (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 19 g F, 11 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen). Die Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser abspülen (siehe Tipp).

2. Die Körnchen mit Mandeldrink und Zimt in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Quinoa dann abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Min. im Topf ausquellen lassen.

3. Den Quinoa-Brei in zwei Schalen anrichten. Jeweils mit 1 EL Mandelblättchen und 1 EL Kokosflocken bestreuen und mit den Himbeeren dekorieren. Den Brei nach Belieben mit je 1 EL Honig beträufeln und servieren.