Rezept

Quinoa-Porridge mit Banane

Ein Rezept von Quinoa-Porridge mit Banane, am 06.06.2025

Zutaten

50 g	weiße Quinoa
1	kleine Banane
1 EL	gemahlener Ceylonzimt
1 EL	Mandeln
150 ml	Mandeldrink
1 TL	Kokosöl
1 EL	rohes Kakaopulver
1 TL	Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 22 g F, 14 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf den Mandeldrink zum Kochen bringen. Die Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 10 Min. gar köcheln lassen.

2. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 1-2 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Bananenscheiben mit ½ EL Zimtpulver bestreuen.

3. Den Quinoa-Porridge mit Kakao- und restlichem Zimtpulver mischen und in eine Schale geben. Die Mandeln grob hacken und mit den Kakao-Nibs über den Porridge streuen.