



Quinoa-Porridge mit Walnüssen und Kokosmilch



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Energie: 535 kcal/ 2240 kJ | Fett: 31,5 g |
| Eiweiß: 15,0 g | Davon gesättigte Fettsäuren: 3,81 g |
| Kohlenhydrate: 47,9 g | ungesättigte Fettsäuren: 27,69 g |

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Quinoa, 250 ml Kokosmilch, 125 ml Wasser, Vanilleextrakt und Zimt in einen Topf geben und die Mischung bei starker Hitze aufkochen.
2. Nun den Topf mit einem Deckel versehen und bei niedriger Temperatur so lange köcheln lassen, bis der größte Teil der Flüssigkeit eingekocht und der Quinoa gar ist, die Kochzeit beträgt etwa 12 Minuten.
3. Vom Herd nehmen und den Honig, sowie die Haferflocken und die restliche Kokosmilch untermischen.
4. Dann den noch heißen Quinoa in Schüsseln anrichten.
5. Mit Erdbeeren und Walnüssen garnieren und warm servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 170 g heller Quinoa, gründlich gewaschen
- 375 ml Kokosmilch
- 125 ml Wasser, plus zzgl. 30 ml Wasser
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 15 ml Honig
- 15 g Haferflocken
- 150 g Kalifornische Walnüsse
- 10 g Chiasamen
- 10 g Zucker
- 240 ml Milch (1,5 % Fett) zum Anrichten
- Erdbeeren