

Quinoa-Porridge mit Walnüssen und Kokosmilch

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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

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.