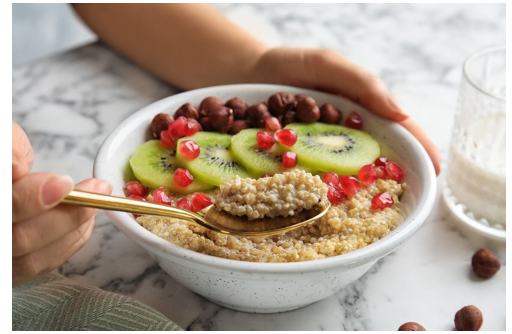




Porridge aus Quinoa mit Granatapfel, Kiwi und Haselnüssen



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Quinoa | 300 g |
| Salz | |
| Kiwi | 2 St. |
| Granatapfel | 1 St. |
| Joghurt, natur | 8 EL |
| Honig | 1 EL |
| Zimt | |
| Haselnusskerne, ganz | 50 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel

1. Quinoa im Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen. Anschließend mit ca. 1 l Salzwasser in einem Topf auf hoher Stufe zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 12 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Danach im Sieb abgießen.
2. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Granatapfel rundherum anschneiden, aufbrechen und Kerne über einer Schüssel mithilfe eines Löffels aus der Schale klopfen.
3. Quinoa mit Joghurt vermengen und mit Honig und Zimt würzen, auf Schüsseln verteilen und mit Kiwi, Granatapfel und Haselnüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 450 kcal |
| Kohlenhydrate | 71 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 13 g |