



Quinoa-Porridge mit gebratener Banane

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	200 g
Sojadrink	400 ml
Wasser	400 ml
Bananen	4 St.
Öl	4 EL
Zuckerrübensirup	1 EL
Himbeeren, frisch	100 g
Zimt	
Sojaghurt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne

1. In einem Topf Quinoa mit Sojadrink und Wasser aufkochen. Bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 20–25 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.
2. Bananen schälen und längs halbieren. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Bananen mit der Schnittfläche nach unten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Zuckerrübensirup darüberträufeln und Pfanne vom Herd nehmen.
3. Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Quinoa-Porridge mit Zimt und ggf. Zuckerrübensirup abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit gebratenen Bananen, Himbeeren und einem Klecks Sojaghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	482 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	14 g