



Quinoabrei mit Früchten

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sojadrink	900 ml
Brauner Zucker	2 EL
Quinoa	300 g
Kiwi	2 St.
Grapefruit	2 St.
Pistazien	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf Sojadrink mit Zucker aufkochen. Quinoa in einem Sieb gründlich abspülen, abtropfen lassen, in den kochenden Sojadrink geben und ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Stufe garen. Topf vom Herd ziehen und zugedeckt 10 Min. nachquellen lassen.
2. Kiwis schälen, vierteln und in Scheibchen schneiden. Grapefruits mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets ausschneiden, dabei Saft auffangen. In einer Schüssel Früchte mit aufgefangenem Grapefruitsaft mischen.
3. Pistazien grob hacken. Mit Früchten auf dem Quinoabrei anrichten.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	446 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g