



Quinoabrei mit Pfirsich und Blaubeeren

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Sojadrink	900 ml
Heidelbeeren, frisch	100 g
Pfirsiche	2 St.
Minze, frisch	10 g
Zimt	
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel

1. In einem Topf Quinoa mit Sojadrink zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Anschließend Topf vom Herd ziehen und nochmals ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Blaubeeren waschen. Pfirsiche waschen, halbieren, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Quinoabrei mit Zimt und Honig abschmecken, auf Schälchen verteilen und mit Blaubeeren, Pfirsich und Minze servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Quinoa kannst du sehr gut vorbereiten. Koche den Brei am Abend zuvor, so kannst du dir dein Frühstück am morgen fix zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	418 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g