Fruchtiger Quinoa-Nuss-Porridge

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Milch	550 ml
Schlagsahne	200 g
Zimt	
Salz	
Quinoa	250 g
Walnusskerne	50 g
Brauner Zucker	2 EL
Bananen	3 St.
Orangen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	250 g
Mango	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem mittleren Topf Milch, Sahne, 1 Prise Zimt und 1 Prise Salz aufkochen. Quinoa in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in die kochende Milch geben. Bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Die Walnüsse fein hacken. Nach Ende der Kochzeit die Nüsse und den Rohrzucker unter den Porridge rühren und diesen vom Herd nehmen. Zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Orange halbieren und auspressen. Bananen mit griechischem Joghurt und Orangensaft verrühren.

4. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Den Quinoa-Nuss-Porridge auf 4 Schalen verteilen. Joghurt-Bananen-Creme und Mangowürfel darübergeben und den fruchtigen Quinoa-Nuss-Porridge servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	721 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	23 g