



Quinoa mit Apfel und Nüssen

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Äpfel, rot	4 St.
Pekannusskerne	150 g
Zuckerrübensirup	1 EL
Zimt	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel

1. Quinoa in einem Sieb waschen. In einem Topf Quinoa mit ca. 900 ml Salzwasser uafkochen und ca. 12 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Danach in ein Sieb abgießen.
2. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Pekanüsse grob hacken.
3. Quinoa gleichmäßig auf Schüsseln verteilen, mit Zuckerrübensirup und Zimt würzen und mit Äpfel und Pekanüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	647 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	32 g