



# Quinoa mit Apfel und Nüssen

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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.

Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden.  
Pekannüsse grob hacken.

Quinoa gleichmäßig auf Schüsseln verteilen, mit Zuckerrübensirup und Zimt würzen und mit Apfel und Pekanüssen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	651 kcal		
Kohlenhydrate	84 g	Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	15 g	Fette	32 g