



# Quinoa-Porridge mit Bananen-Mango-Creme

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Sojadrink	250 ml
Zimt	
Salz	
Sojaghurt	200 g
Bananen	2 St.
Orangen	1 St.
Walnusskerne	25 g
Mango	1 St.

## Zubereitung

1. Sojadrink, Zimt und Salz aufkochen. Quinoa waschen, abtropfen lassen und in die kochende Milch geben. Bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Walnüsse hacken, zufügen und vom Herd nehmen. Zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Joghurt und Orangensaft verrühren. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Unter die Creme heben. Porridge auf 4 Schalen verteilen und mit je 1 TL Zucker bestreuen. Mit der Creme anrichten.
2. In der Zwischenzeit Obst schneiden, Nüsse hacken und bei Seite stellen.
3. Joghurt unter die Quinoa mischen, in eine Schüssel umfüllen und mit Obst dekorieren.

Guten Appetit

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	228 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g