



Quinoa-Porridge mit gebratener Banane

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Zimt	
Himbeeren	100 g
Öl	4 EL
Wasser	400 ml
Sojadrink	400 ml
Quinoa	200 g
Sojajoghurt	4 EL
Zuckerrübensirup	1 EL

Zubereitung

In einem Topf Quinoa mit Sojadrink und Wasser aufkochen. Bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 20–25 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

Bananen schälen und längs halbieren. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Bananen mit der Schnittfläche nach unten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Zuckerrübensirup darüber träufeln und Pfanne vom Herd nehmen.

Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Quinoa-Porridge mit Zimt und ggf. Zuckerrübensirup abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit gebratenen Bananen, Himbeeren und ein Klecks Sojajoghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	455 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	15 g	Fette	18 g