



Quinoabrei mit Pfirsich und Blaubeeren

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Sojadrink	900 ml
Blaubeeren	100 g
Pfirsiche	2 St.
Minze, frisch	10 g
Zimt	
Honig	1 Esslöffel

Zubereitung

In einem Topf Quinoa mit Sojadrink zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Anschließend Topf vom Herd ziehen und nochmals ca. 10 Min. quellen lassen.

Blaubeeren waschen. Pfirsiche waschen, halbieren, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

Quinoabrei mit Zimt und Honig abschmecken, auf Schälchen verteilen und mit Blaubeeren, Pfirsich und Minze servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Quinoa kannst du sehr gut vorbereiten. Koche den Brei am Abend zuvor, so kannst du dir dein Frühstück am morgen fix zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	423 kcal		
Kohlenhydrate	73 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	24 g	Fette	8 g