GESUNDES FRÜHSTÜCK – Quinoa-Porridge

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Über Frühstück gibt es so viele verschiedene Meinungen. Die einen meinen, es wird überbewertet und raubt uns am Morgen die Energie. Die anderen sagen, Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Für mich gilt „ohne Frühstück, ohne mich“. Eine Reportage zeigte einmal auf, dass die ältesten Menschen, also die über 100 Jahre alt sind, immer etwas zum Frühstück essen. Hier müsst ihr für euch selbst entscheiden, ob ihr mit oder ohne aus dem Haus gehen wollt. In meiner Frühstücksreihe findet ihr abwechslungsreiche Ideen, wie ihr euer Frühstück gestalten könnt Heute gibt es ein Quinoa Frühstück. Hierfür benötigt ihr nur wenige

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen Quinoa
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Kokosblütenzucker
- je 1 TL Kakao, Zimt, Vanille, Kurkuma, Ingwer
- 1 Banane

Zubereitung:

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf ein Teil Quinoa und zwei Teile Wasser kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze quellen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist. Als Nächstes Milch und Gewürze zugeben und weiter köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. In der Zwischenzeit die Nüsse rösten, mit dem Kokosblütenzucker karamellisieren und beiseitestellen. Die Bananen können auch leicht angebraten werden. Schon kann angerichtet werden.

Tipps: Ich bereite so ein Frühstück immer vor. So habe ich am Morgen mehr Ruhe, meinen Brei zu genießen. Die Banane könnt ihr durch Obst der Saison ersetzen. Auch bei der Milch könnt ihr variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Hirsebrei mit Äpfeln, Smoothie

Nun wünsche ich euch einen guten Start in den Tag und viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr