

## Quinoa Frühstücksbrei

### Zutaten:

- 2 Portionen
- 250 ml Milch
- 100 g weiße Quinoa
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Zimtpulver
- 1-2 EL Honig zum Beträufeln
- 1 EL gehackte oder gehobelte Mandeln
- Frisches Obst der Saison

### Zubereitung:

- 1 Quinoa waschen. Die Milch in einem kleinen Topf auf mittlere Temperatur erhitzen, Quinoa und Salz dazugeben. Die Mischung unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen.
- 2 Die Temperatur reduzieren, sodass die Milch immer nur knapp vorm Siedepunkt wimmert, und die Quinoa bei offenem Deckel sanft quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt. Für 20-25 min simmern lassen, bis die Quinoa gar und die Mischung breiartig eingekocht ist. Danach vom Herd ziehen, den Deckel auflegen und die Quinoa für weitere 5 min quellen lassen.
- 3 Porridge auf zwei Schüsseln verteilen, mit Zimtpulver bestäuben, mit Honig beträufeln, mit Mandeln bestreuen und mit frischem Obst der Saison servieren.

Tipp: Couscous statt Quinoa probieren.

Kakaopulver anstelle von Zimt oder zusätzlich unter den Quinoabrei mischen.

Einen Esslöffel Leinöl zum Quinoabrei mischen.

### Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	389	kcal
Fett	8.5	g
Kohlenhydrate	66	g
Ballaststoffe	7	g
Eiweiß	13.3	g
Salz	147	mg

EL...Esslöffel

TL...Teelöffel

Cup/Tasse...Gefäß à 240 ml