



# SÜßE QUINOA

## ZUTATEN (für 2 Portionen)

180 g	Quinoa
180 ml	Wasser
180 ml	Mandelmilch
1 TL	Zimt
2 TL	Agavendicksaft
2 TL	Cashewmus

### **Für die Garnitur:**

saisonale Beeren oder Obst  
(z. B. je nach Jahreszeit  
Erdbeeren, Heidelbeeren,  
Brombeeren ...)

## ZUBEREITUNG

1. Quinoa gründlich waschen, um die Bitterstoffe auszuschwemmen. Entweder in einem feinen Sieb abwaschen oder in einem Topf mit Wasser kneten und das Wasser dann abgießen.
2. Quinoa mit Mandelmilch und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.
3. Dann das Cashewmus unterrühren, mit Agavendicksaft und Zimt abschmecken.
4. Die Konsistenz sollte nicht zu fest sein, evtl. noch ein bisschen Mandelmilch einrühren.
5. Die Quinoa in eine Schüssel füllen, mit Zimt und Beeren oder Obst anrichten.

### **Nährwertangaben**

Energiewert	438 kcal/1829 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	13,6 g	12 %
Fett	11 g	24 %
Kohlenhydrate	66 g	61 %
Ballaststoffe gesamt	6,7 g	3 %