

Frühstücksbowl mit Quinoa

Zutaten | 1 Portion

Für die Bowl:

50 g	bunte Quinoa
100 g	gemischte Beeren, TK
1 TL	Vanillezucker
etwas	Wasser
120 g	Magerquark

Beispiele für das Topping:

Heidelbeeren, Himbeeren, Kiwi, Banane
Nussmuss (z.B. Mandelmus, Haselnussmuss, Chashewmus)
Kokosraspel
Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln)

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Quinoa unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen.
- 150 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Quinoa hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen. Abkühlen lassen,
- Beeren mit Vanillezucker und ggf. etwas Wasser in einem Topf geben. Solange aufkochen lassen bis die Beeren zerfallen und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Beeren ebenfalls abkühlen lassen.
- Magerquark mit Quinoa und Beeren vermischen. Den Quinoa-Beeren-Quark in eine Schüssel geben und nach Belieben toppen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
125,1 kcal	1,2 g	17,9 g	8,8 g	68,1 mg