REZEPT FÜR QUINOA-VANILLE-BREI MIT FRUCHTIGER SALSA

QUINOA-VANILLE-BREI MIT FRUCHTIGER SALSA

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 30 Min.

Zutaten

- 200 g Quinoa
- 500 ml Hafermilch
- 80 g SweetFamily Bio-Zucker
- 250 g Erdbeeren
- 150 g Aprikosen
- 1 Bio-Limette
- 3 Stiele Pfefferminze

4067

ZUBEREITUNG

351	8	66	5
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Quinoa in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Hafermilch, Vanillemark und 50 g Bio-Zucker aufkochen. Quinoa zufügen und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten nachquellen lassen.

2. Erdbeeren und Aprikosen putzen, Aprikosen halbieren und entsteinen. Früchte fein würfeln. Limette heiß waschen, Schale fein abreiben und Frucht auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und bis auf einige zum Garnieren hacken. Mit Früchten, Limettensaft und -schale und übrigem Bio-Zucker mischen.

3. Brei auf 4 Schalen verteilen, Salsa darauf anrichten und mit übriger Minze bestreuen.