

Quinoa-Frühstücksbrei mit Erdbeeren

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 ml Wasser
- 100 ml laktosefreie Milch
- 1 TL Zucker
- 140 g Quinoa
- 1 Prise Salz
- 200 g Erdbeeren
- 5 Stängel frische Minze
- 2 EL Mandelsplitter
- 0,5 TL Zimt

Wasser und Milch mit Zucker aufkochen. Quinoa und Salz hinzufügen und 5-8 Minuten leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingezogen ist.

Inzwischen die Erdbeeren vorsichtig waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Erdbeeren mischen.

Den Brei vom Herd nehmen, Mandelsplitter und Zimt mit einem Holzlöffel unterheben. In kleine Schüsseln füllen, die Erdbeeren darübergeben und nach Belieben mit Ahornsirup oder Zimtzucker süßen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen