

Apfel-Quinoa-Mandel-Bowl

Zutaten (für 2 Personen):

- 30 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte
- 80 g Quinoa
- 2 Stängel frische Minze
- 2 TL flüssiger Honig
- 3 TL warmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 säuerliche (z.B. Elstar oder Cox Orange) Äpfel
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g Mandeln

Rosinen oder Trockenfrüchte nach Belieben in lauwarmem Wasser 30 Minuten einweichen, dann schmecken sie saftiger.

Quinoa in einem Topf mit 300 ml Wasser nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Honig, Minze, warmes Wasser und Öl zu einem Dressing verquirlen.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mandeln nach Belieben hacken. Alles unter die fertige Quinoa heben und in Schälchen anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

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