

## Quinoa-Frühstücksbrei mit Erdbeeren

### Zutaten (für 2 Personen):

- 200 ml Wasser
- 100 ml laktosefreie Milch
- alternativ: 100 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 140 g Quinoa
- 1 Prise Salz
- 200 g Erdbeeren
- 5 Stängel frische Minze
- 2 EL Mandelsplitter
- ½ TL Zimt
- nach Belieben: Ahornsirup oder Zimtucker

Wasser und Milch mit Zucker aufkochen. Quinoa und eine Prise 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 Zimtucker süßen.

### Nährwerte (pro Portion):

395 kcal, 13 g Eiweiß, 12 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Divertikulose

Hashimoto

Morbus Crohn

Multi-Intoleranzen

Sodbrennen/Reflux

Reizdarmsyndrom

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 23.07.2018

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)