

Glutenfreier Frühstücksbrei

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 ml Wasser
- 40 g gemahlene Quinoa
- alternativ: 40 g Reis oder Hirse oder Amaranth
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener Zimt, Kardamom oder Ingwer

Die gemahlene Quinoa (oder nach Geschmack: Reisflocken, gemahlene Hirse oder Amaranth) in einem Topf mit dem Salz und Wasser verrühren und aufkochen. Dabei gut umrühren. Anschließend bei geschlossenem Topfdeckel etwa 10 Minuten ausquellen lassen, gelegentlich umrühren. Mit Zimt oder nach Belieben an Gewürzen abschmecken und in Schälchen servieren.

Variante:

Wer Fruktose verträgt, kann den Brei mit etwas Honig oder Fruchtmasse süßen, zum Beispiel Apfelmus oder Zwetschgenkompott. Frische Früchte oder Beeren sind ebenfalls eine leckere und vitalstoffreiche Abrundung.

Nährwerte (pro Portion):

85 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe

Tipp:

Glutenfrei sind (Wild-)Reis, Mais, Hirse, Teff, Buchweizen und die sogenannten Pseudogetreide Amaranth und Quinoa. In Drogerien, Reformhäusern und Bioläden stehen oft Mühlen bereit, um Mehle frisch herzustellen. Auf ihnen wird jedoch meist auch glutenhaltiges Getreide gemahlen. Wer gern glutenfreien Frühstücksbrei mag, für den könnte sich die Anschaffung einer eigenen Getreidemühle lohnen, um Mehlmischungen individuell nach Geschmack und Menge zu mahlen. Achten Sie beim Kauf auf eine "glutenfrei eingemahlene" Mühle.

Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge
Multi-Intoleranzen
Neurodermitis
Reizdarmsyndrom

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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