

# Beeren-Quinoa-Bowl

## Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g Quinoa
- 20 g Walnüsse
- 200 g Beeren
- 300 g (3,5%) Joghurt
- 1 Prise gemahlene Vanille

Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einen Topf mit der dreifachen Menge Wasser geben und zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen. Quinoa abgießen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Walnüsse grob hacken. Die Beeren - beispielsweise Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren verlesen, abbrausen, trocken tupfen und putzen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Die anderen Beeren ganz lassen.

Den Joghurt mit der Vanille verrühren und auf Schüsseln verteilen. Die Quinoa darauf geben und einen Teil unterheben. Die Beeren nebeneinander sortiert darauf verteilen. Mit den Walnüssen dekorieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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