

Glutenfreier Frühstücksbrei

Zutaten (für 2 Personen):

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

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

Variante:

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

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