

Quinoa mit Kokosjoghurt und Aprikose

Zutaten (für 1 Personen):

- 50 g Quinoa
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Aprikose
- 1 Apfel
- 150 g Kokosjoghurt

Quinoa mit der Kokosmilch nach Packungsanweisung kochen und ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit Aprikose und Apfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die fertige Quinoa in eine Schüssel geben, mit dem Kokosjoghurt glatt rühren und mit dem Obst dekorieren.

Tipp: Man kann die Quinoa bereits am Vorabend zubereiten und kühl stellen. Verfeinern lässt sich das Gericht nach Geschmack mit 1 Prise gemahlener Vanille, Zimt oder auch Kurkuma. Auch zum Mitnehmen ins Büro geeignet - dazu einfach in ein passendes Schraubglas füllen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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