

Mandel-Vanille-Quinoa

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

240 ml Mandelmilch
100 g Quinoa
4 Esslöffel Mandelmus
4 Esslöffel Chia-Samen
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
1 Handvoll Mandeln
flüssiges Stevia (nach Bedarf)

Quinoa und Chia-Samen in einem Frühstück vereint - besser geht's nicht. Die Kombination der beiden Superfoods beliefert deinen Körper schon am Morgen mit allen wichtigen Mineral- und Nährstoffen.

- 1 -

Chia-Samen in der Mandelmilch für 60 Minuten oder über Nacht quellen lassen, bis eine Art Pudding entsteht.

- 2 -

Währenddessen Quinoa unter fließendem Wasser abwaschen. In einem Topf mit 3 Tassen Wasser zum

Kochen bringen. Anschließend Hitze reduzieren und abgedeckt für etwa 20 Minuten weiter köcheln lassen. Mandeln in grobe Stücke hacken.

- 3 -

Wenn die Chia-Samen aufgequollen sind, diese mit dem Quinoa, Mandelmus, Ahornsirup und Vanille-Extrakt in einer Schüssel vermischen. Nach Belieben mit Stevia süßen.

- 4 -

Quinoa-Chia-Mischung auf 2 Gläser verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.