

Quinoa Crispies: In 30 Minuten zu gepufftem Quinoa

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Backblech

60 g Quinoa
180 ml Wasser

Ich bin ein Gewohnheitstier. Um 06.39 Uhr klingelt mein Wecker, um 06.45 Uhr stehe ich unter der Dusche und um 07.30 Uhr sitze ich am Frühstückstisch. Vor mir eine Schüssel voller Vitamine. Darin 3 EL Joghurt, 1 EL Quark und ein kleiner Apfel. Manchmal auch ein paar Beeren, Pflaumen und Nektarinen - je nach Gusto und Saison. Da lasse ich dann gerne mal Routine Routine sein und probiere mich an etwas Neuem. Zum Beispiel an gepufften Quinoa, den ich über meinen Joghurt streue. Ja, Quinoa - nicht gekocht, sondern gebacken. Gepufft eben!

Quinoa ist das neue glutenfreie Superfood. Nein, ich habe keine Glutenunverträglichkeit. Die kleinen Samen mag ich trotzdem - in meinem Brot, auf meinem Salat und jetzt auch über meinem Joghurt. Quinoa ist reich an Eiweiß, Ballaststoffen und dabei arm an Fetten. Perfekt also, um gestärkt in den Tag zu starten.

Klar könnte ich gepufften Quinoa auch einfach in der

Drogerie kaufen. Ist aber a) unverschämte teuer und schmeckt b) lange nicht so gut wie selbstgemacht. Das Tolle: Quinoa Crispies sind ohne viel Aufwand und in Windeseile gekocht, ähhhh gebacken. Alles was du dafür brauchst, sind Quinoa, Wasser, ein Kochtopf und ein Backblech. Quinoa wie gewohnt weich kochen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen goldbraun backen. Nach dem Backen unbedingt auskühlen lassen. Nur so bleiben die Crispies knusprig und kross.



Ja, die knusprigen Kleinigkeiten haben es mir angetan. Sie schmecken nämlich nicht nur über meinem Joghurt, sondern auch als gesunde Schoko-Erdnussbutter-Pralinen. Wie du die Superfood-Pralinen machst, zeige ich dir hier. Noch mehr Rezepte mit Quinoa findest du hier.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Wasser aufkochen und Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.

Quinoa Crispies: In 30 Minuten zu gepufftem Quinoa



- 3 -

Quinoa auf das Backblech geben, gleichmäßig verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen, zwischendurch durchmischen.

