

Quinoa-Milchreis mit körnigem Frischkäse

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Frühstück voller Protein-Power.

- 1 -

Für den Quinoa-Milchreis Quinoa in Milch aufkochen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Topf von der Hitze nehmen, mit einem Deckel abdecken und weitere 5 Minuten ziehen lassen.



- 2 -

Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit körnigem Frischkäse unter den gekochten Quinoa heben.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Quinoa-Milchreis

- 50 g Quinoa
- 180 ml Milch
- 1 reife Banane
- 400 g MILRAM Körniger Frischkäse

Zum Garnieren

- 1 Banane
- 1 Teelöffel Kokosöl
- 2 Esslöffel ganze Mandeln
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Honig

Du bist auf der Suche nach einem **einfachen Rezept** für einen **gesunden, energiereichen Start in den Tag**? Dann ist Milchreis wohl nicht dein erster Gedanke. Den solltest du aber durchaus mal zulassen. Denn mit nur **vier Zutaten** zauberst du einen **proteinreichen „Quinoa-Milchreis“**, der dich Reis nicht missen lässt. **Quinoa, Milch, MILRAM Körniger Frischkäse** und etwas **Banane** sind alles, was du brauchst. Einfach Quinoa mit Milch aufkochen, mit pürierter Banane sowie körnigem Frischkäse verrühren und nach Belieben toppen - fertig ist dein unkompliziertes

Quinoa-Milchreis mit körnigem Frischkäse



- 3 -

Zum Garnieren Banane in Scheiben schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erwärmen und Bananenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Mandeln hacken, Blaubeeren waschen.



- 4 -

Quinoa-Milchreis auf Schüsseln verteilen. Mit gebratener Banane, Blaubeeren, Mandeln, Zimt und Honig garnieren.