

## Quinoa-Porridge mit Blaubeeren

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Vanilleschote (nur das Mark)  
400 g Quinoa  
25 g Mandelblätter  
1 Esslöffel Honig  
150 g Blaubeeren

Diese Proteinbombe macht müde Morgenmuffel munter. Blaubeeren und Honig geben dem Superfood eine angenehme Süße und Mandeln sorgen für den gewissen Crunch. So kann der Alltag kommen!

- 1 -

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. In einem Messbecher die Milch mit Zimt und Vanillemark verrühren.

- 2 -

Quinoa auf vier Schälchen verteilen und mit der Vanille-Zimt-Milch übergießen.

- 3 -

Jede Portion zu gleichen Teilen mit Honig beträufeln. Mit Blaubeeren und Mandeln garniert servieren.