Frühstücksquinoa
Desayuno de Quinoa

Desayuno de Quinoa ist ein nahrhaftes Frühstück, das auf Quinoa basiert und in vielen verschiedenen Varianten zubereitet werden kann. Hier eine süß-würzige Variante durch die Zugabe von Zucker, Gewürznelken und Zimt.
Diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen.

Herkunft: Peru
Kategorie: Hauptspeisen, Getreide, Brotspeisen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

150 g Quinoa
1 Liter Milch
1 EL Zucker
6 Gewürznelke(n)
1 Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung

Quinoa waschen, abtropfen lassen, mit der Milch, Nelken, Zimtstange und Zuckerzum kochen bringen. Bei geringer Hitze kochen lassen. Salz zugeben. Nelken undZimtstange aus der Masse entfernen und mit einem Mixer ca. 2 Minuten gutdurchmischen, es sollte flüssiger werden, nach bedarf Milch hinzufügen. Zur einenVerfeinerung des Geschmacks kann man etwas Sahne unterheben. Warm servieren.

© 2026 coquina.de