

SPORT & ERNÄHRUNG

QUINOA MIT BEEREN 1/2



FOOD FACTS

Mal was Neues zum Frühstück? Wir wäre es mit dem „Gold der Inkas“ und leckeren Beeren?

Darum solltest Du das Rezept unbedingt ausprobieren:

- ◆ Quinoa ist das Superfood aus Südamerika und wird auch „Gold der Inkas“ genannt. Es ist nicht nur ein hervorragender Eiweiß-Lieferant, sondern enthält viele essentielle Vitamine, Mineralien und Nährstoffe. In Quinoa sind außerdem große Mengen an Riboflavin enthalten, das die Energieproduktion innerhalb der Zellen verbessern kann und damit den Energiestoffwechsel der Zellen im Gehirn und in den Muskelzellen fördert.
- ◆ Beeren sind ein absoluter Klassiker – ob frisch im Sommer oder aus der Tiefkühltruhe. Mit einem vielfältigen Angebot locken die aromatischen Beersorten nicht nur mit ihrem leckeren Geschmack, sondern bieten einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralen sowie reichlich Ballaststoffe. Beeren fördern daher unter anderem die Darmtätigkeit, kurbeln die Blut- und Knochenbildung an und unterstützen das Immunsystem.
- ◆ Zimt ist nicht nur lecker und verpasst dem Gericht das gewisse Etwas, sondern kann auch noch die Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel senken. Ganz nebenbei ist Zimt auch noch ein wahrer Fatburner.
- ◆ Honig wirkt entzündungshemmend, ist antibakteriell und hat eine blutdrucksenkende sowie herzscheidende Wirkung.

SPORT & ERNÄHRUNG

QUINOA MIT BEEREN 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

40 Minuten Zubereitungszeit

255 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen

100 g	Quinoa
200 ml	Milch oder Wasser
1 Prise	Salz
1	Zimtstange
1-2 EL	Honig
300 g	gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)
2 EL	Mandelkerne
	Etwas Zimt zum Bestreuen

- 1** Den Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Die Milch (oder das Wasser) mit dem Salz einmal aufkochen lassen, dann den Quinoa und die Zimtstange hinzugeben und im geschlossenen Topf 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Honig unterrühren und den Quinoa noch 15 Minuten aufquellen lassen.
- 2** Währenddessen die Beeren abwaschen, verlesen und trocken tupfen. Anschließend eventuell klein schneiden.
- 3** Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und dann auf einem kleinen Teller abkühlen lassen.
- 4** Den fertigen Quinoapudding (ohne Zimtstange) mit den Beeren anrichten, mit Mandeln bestreuen und mit etwas Zimt servieren.