

Cremiger Frühstückstraum aus Quinoa

Müsli, aber viel besser

Von Sebastian Copien

4 Portionen

20 Minuten

Zutaten

200 g Quinoa, roh und über Nacht in 1 l Wasser eingeweicht

Salz

80 g Cashewbruch

1 gute Prise Vanille

6-8 Deglet-Datteln, entsteint und gewürfelt

1 Apfel, gewürfelt

1 süße Orange oder ½ Mango, gewürfelt

1 Banane, gewürfelt

3 EL Beeren

4 EL Kürbiskerne, geröstet

1 TL Sesam, geröstet

2-3 TL Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Das eingeweichte Quinoa in ein Sieb geben und gut durchspülen, dann mit 400 ml Wasser und einer Prise Salz kurz aufkochen und zugedeckt 8 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Das Wasser abgießen, mit einer Gabel auflockern und lauwarm auskühlen lassen.

2. Für die „Sahne“ 80 g Cashewbruch mit 120 g Wasser, einer kleinen Prise Salz, 2 Datteln und einer guten Prise Vanille im Mixer so lange mixen, bis eine cremige, süße Sahne entstanden ist. Diese mit dem gekochten Quinoa mischen (mit der Hälfte beginnen) und dann Apfelwürfel, restliche Dattelnwürfel, Orangenwürfel und Banane vorsichtig unterheben. Mit Beeren, Kernen und Kernöl garnieren.

TIPP: Das Einweichen macht Quinoa viel leckerer und besser bekömmlich.

Entnommen aus dem Kochbuch „Weil jede Mahlzeit zählt“ des Deutschen Tierschutzbundes „Das Aktionskochbuch gibt es für fünf Euro zzgl. Versand auf www.weiljedemahlzeitzaehlt.de zu kaufen. Der Erwerb des Buches unterstützt die Tierschutzarbeit des Deutschen Tierschutzbundes.