



Quinoa-Hirse-Frühstück

Zutaten für 2 Portionen

Für das Quinoa-Hirse-Frühstück

- je 1 EL bunte Quinoa und Hirse - beides zusammen über Nacht in reichlich Wasser einweichen
- 200 g Banane - in 5-mm-Scheiben schneiden
- 180 g Apfel
- 45 g Medjool Datteln - Stein entfernen und fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 250 ml Mandeldrink
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Msp. Vanillepulver
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Quinoa und Hirse über einem Sieb abgiessen, gründlich spülen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit dem Mandeldrink in eine Schüssel geben und den Apfel direkt in die Schüssel reiben. Datteln, Zitronensaft, Zimt, Vanille und Salz dazugeben, gründlich vermengen und das Mandelmus einrühren.

Das Quinoa-Hirse-Frühstück auf zwei Schälchen verteilen, mit den Bananenscheiben garnieren und geniessen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 371 kcal
- Kohlenhydrate: 59 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 11 g