



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

# QUINOA-TRAUM MIT HIMBEEREN

4 Portionen

## Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, ca. 75 g
- Etwas Zucker oder Honig
- Vanilleschote
- Himbeeren
- Geraspelte Schokolade
- 4 Tassen Milch
- Zimt, Nelken
- Orangenschale
- Sahne, Quark

## So wird's gemacht:

Eine Tasse Quinoa mit heißem Wasser abbrausen, dann 10 Minuten in Wasser quellen lassen. Vier Tassen Milch zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Etwas Zucker oder Honig, Zimt, Nelken, Vanilleschote, Orangenschale nach Geschmack zugeben. Abschmecken und auskühlen lassen. Quark mit Sahne locker schlagen. Nun schichten. Quinoa-Masse, Himbeeren, Sahne-Quark dann Schoko-Raspel.