



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

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:

1. Eine Tasse Quinoa mit heißem Wasser abrausen, dann 10 Minuten in Wasser quellen lassen.
2. Vier Tassen Milch hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit etwas Zucker oder Honig süßen. Je nach Geschmack können auch Zimt, Nelken, Vanilleschoten oder Orangenschalen zugegeben werden. Abschmecken und auskühlen lassen.
4. Quark mit Sahne locker aufschlagen.
5. Nun schichten: Quinoa-Masse, Himbeeren, Sahne-Quark, dann Schoko-Raspeln. Fertig.