

Quinoa-Porridge mit Beeren, Bananen und Nüssen

Für 4 Portionen · Pro Portion: 362 kcal, 11 g E, 15 g F, 44 g KH

1 Vanilleschote
200 ml Wasser
200 g helle Quinoa
200 ml Mandeldrink
250 g Heidelbeeren
1 Banane
50 g Walnusshälften
4 EL Chia-Samen



1. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit dem Wasser in den Mixtopf geben und in 6–7 Minuten/100 °C/Rührstufe zum Kochen bringen.
2. Quinoa in ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Ins Kochwasser geben und 15 Minuten/85 °C/Stufe 0,5 linksdrehend quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
3. Die Vanilleschote entfernen und den Mandeldrink 10 Sekunden/Stufe 2 einrühren. Offen ausdampfen lassen.
4. Die Heidelbeeren behutsam waschen, verlesen, eventuell die Stielchen entfernen und Beeren gut abtropfen lassen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
5. Die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.
6. Den Porridge auf vier Schüsseln verteilen, je 1 EL Chia Samen darüberstreuen und Nüsse, Heidelbeeren und Bananen obenauf geben.

TIPP: Der Porridge schmeckt natürlich auch kalt. Sie können ihn auf Vorrat zubereiten, denn er hält sich zugedeckt einige Tage im Kühlschrank. Zur Abwechslung können Sie auch mit Kardamom oder abgeriebener Schale einer Biozitrone würzen.

INFO: Beeren gehören zu den Top Ten in der basischen Ernährung. Sie enthalten Ellagsäure (Gerbstoffe), die Schadstoffe aus der Umwelt und aus der Lebensmittelverarbeitung neutralisiert. Zudem sind sie sehr mineralstoffreich und punkten mit jeder Menge Pflanzenfarbstoffen. Die Anthocyane, die in blauen und roten Früchten enthalten sind, schützen Gelenke, Augen, Haut und Nieren.