

WARMER AYUVEDISCHER QUINOA-OBST BREI

Kategorie: **FRÜHSTÜCK** **VEGETARISCH**



Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Quinoa
- 80 ml Wasser
- 50 g Apfel
- 50 g Birne
- 25 g Mandarine
- 40 g Weintraube
- 40 g Blaubeere
- 25 ml Ahornsirup
- 1 Stück Kardamom
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Gewürznelke
- 80 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Apfel und Birne vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden. Weintrauben halbieren. Die Mandarine schälen und in Spalten zerteilen.

Quinoa mit der Hälfte der insgesamt angegebenen Menge Wasser auf mittlerer Hitze weich kochen.

Das restliche Wasser mit den Apfel- und Birnenwürfeln, Mandarinspalten, Weintraubenhälften, Heidelbeeren, Ahornsirup und Kardamomkapsel(n) in einen entsprechend großen Topf geben und weich kochen.

Den gekochten Quinoa mit dem Obst vermengen. Den Brei mit Zimt und Nelkenpulver abschmecken.