



Bircher Quinoa mit Kürbiskernen & Goldleinsamen



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

BIRCHER QUINOA MIT KÜRBISKERNEN UND GOLDLEINSAMEN

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g CLASEN BIO Quinoa weiß
- 1 Apfel
- 120 g Kokosjoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL CLASEN BIO Kürbiskerne
- 1 EL CLASEN BIO Goldleinsamen
- 125 g frische Beeren
(z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren)



Zubereitung:

Quinoa waschen und in der doppelten Menge Wasser aufkochen. Bei geringer Hitze und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und die Quinoa weitere 5 Min. geschlossen quellen und anschließend ohne Deckel 30 Min. abkühlen lassen.

Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelspalten auf der groben Seite einer Küchenreibe reiben. Mit dem Joghurt, dem Ahornsirup, den Kürbiskernen und den Goldleinsamen zur Quinoa geben.

Alles miteinander vermengen und entweder zum Mitnehmen in gut verschließbare Gläschen füllen oder zum direkten Essen in Schüsseln geben. Die Beeren waschen, ggf. in Stücke teilen und die Quinoa damit garnieren.

Tipp: Bircher Quinoa lässt sich gut am Vortag vorbereiten und kann im Kühlschrank über Nacht durchziehen.

Nährwerte pro Portion:

1070 kJ / 256 kcal, KH: 40 g, Fett: 7 g, EW: 9 g



vegan



glutenfrei

Online-Shop, Produkt-News & weitere
Rezepte auf: www.clasen-bio.de



10 Min.
Zubereitungszeit
Fertig in 60 Min.