

Quinoa-Porridge mit Mandelbutter



► Beschreibung

Warm, nussig, proteinreich - das Powerfrühstück mit komplexen Kohlenhydraten.

► Zutaten

- 200 g Quinoa
- 400 ml Haferdrink
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Handvoll Beeren

► Zubereitung

1. Quinoa waschen, mit Haferdrink 15 Min köcheln.
2. Mandelmus, Zimt & Sirup einrühren.
3. Mit Beeren servieren.

► Zusatzinfos

Bleibt bis Mittag sättigend.

Erstellt mit der ZUTATO-App

