

Quinoa-Porridge mit Mango und Passionsfrucht



Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Quinoa-Porridge

- 200 g Quinoaflocken
- 2 dl Wasser
- 2 dl Mandelmilch
- 1 Msp Zimt, gemahlen
- 1 Msp Kardamom, gemahlen
- 1-2 EL Ahornsirup oder Honig

Topping

- 1 reife Mango
- 2 Passionsfrüchte
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 TL Cacao Nibs
- 1 EL Kokosflocken

Zubereitung Quinoa-Porridge

Quinoaflocken mit Wasser, Mandelmilch, Zimt und Kardamom mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Hälfte in kleine Würfel schneiden, die andere Hälfte pürieren. Den Quinoa-Overnight-Porridge mit einem Löffel auflockern und je nach Konsistenz ein wenig Mandelmilch dazugeben. Mit Ahornsirup nach Wunsch süßen und in vier Bowls abfüllen. Die Bowls mit dem Mangopüree, Mangowürfeln, Passionsfrucht, Granatapfelkernen, Cacao Nibs und Kokosflocken garnieren.