

# Schokoladiges Quinoa-Frühstück



## Zutaten für 2 Erwachsenen-Portionen

- 80g Quinoa
- 150ml Wasser
- 2 Äpfel
- 150ml Kokosmilch
- 2 TL Honig
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Kakaopulver
- Salz
- 1 Hand Walnüsse

## Schwierigkeitsgrad



# Schokoladiges Quinoa-Frühstück

### Zubereitung

- Quinoa in 150ml kochendes Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 15min köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Kokosmilch, Honig, Leinsamen, Kakaopulver und eine Prise Salz zum Quinoa geben, bei kleiner Hitze erwärmen und gut verrühren.
- Äpfel würfeln, Walnüsse hacken, untermischen und genießen!

### Tipp

- Statt Kokosmilch kann auch eine regionale pflanzliche Milch, wie z.B. Hafermilch verwendet werden.

*Dieses Rezept stammt von der Webseite <https://www.kinoa-rheinland.de/blog>. Dahinter steckt die Familie Decker, die seit 2019 regionales „Kinoa“ vor den Toren Kölns, in Puhlheim-Stommeln anbaut und vertreibt. Das ursprünglich aus Südamerika stammende Pseudogetreide enthält hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe und kann dank den Deckers jetzt auch emissionsarm aus dem Rheinland bezogen werden.*