



Schnelles Quinoa-Power-Frühstück mit Bananen-Chia-Stick

⌚ Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Quinoa | Tipp: das Rezept funktioniert auch mit Hirse (Kochanleitung beachten)
- 325 ml Pflanzendrink
- 2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 250-280 g Äpfel
- 1 EL Zimt
- 1 TL gemahlene Vanille
- 70 g getrocknete Aprikosen | wahlweise Medjoul-Datteln oder getrocknete Pflaumen
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 20 g Pekannüsse oder Walnüsse | oder gehackte Mandeln
- 2 EL Kürbiskerne
- 60 g Heidelbeeren
- 2-3 Feigen
- 1 Banane
- 4 EL Chiasamen
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- Außerdem optional: zwei Holzspießchen

Tipp: Das Obst in diesem Rezept ist nur ein Vorschlag. Ihr könnt selbstverständlich jegliche Art von saisonalem Obst ganz nach Geschmack zu diesem Müsli kombinieren. Nur der aufgeriebene Apfel sollte verwendet werden, um der Quinoa die gewünschte "Fruchtigkeit" und Süße zu geben.

Zubereitung (ca. 25 Min)

Mit der Zubereitung der Quinoa, beginnen.

1. Quinoa abwägen, in ein ganz feines Haarsieb geben und intensiv unter fließendem Wasser spülen. Das entfernt die Bitterstoffe und den leicht muffigen Nebengeschmack der Quinoa, den viele nicht mögen. Ich spüle die Quinoa ca. 2-3 Minuten gründlich durch. Gespülte Quinoa mit etwas mehr als 300 ml Mandelmilch in einen Topf geben und erhitzen. Sobald die Quinoa kocht, Hitze reduzieren, so dass sie nur noch köchelt. Deckel leicht gekippt auflegen.
2. Zwei Äpfel oder einen sehr großen Apfel waschen und mit einem klassischen Küchenhobel aufraspeln. Kerngehäuse wegwerfen.
3. Apfelraspel in die köchelnde Quinoa rühren. Ahornsirup, Zimt und Vanille hinzu fügen. Getrocknete Aprikosen klein schneiden und bis auf ein paar "Deko-Stückchen" ebenfalls der köchelnden Quinoa beimengen. Insgesamt beträgt die Kochzeit der Quinoa etwa 14-16 Minuten. Ab und zu umrühren. Sollte die Flüssigkeit vor Ende der Kochzeit zur Neige gehen, einfach ein wenig Pflanzenmilch oder Wasser nachgießen.
4. Gekochte Quinoa auf zwei Schalen aufteilen und jede Schale mit einem gehäuften EL geschroteter Leinsamen bestreuen. 20 Gramm Pekannüsse oder Walnüsse mit einem stabilen Messer hacken und darüber streuen. 2-3 reife Feigen aufschneiden und darüber geben. 1 kleiner EL Kürbiskerne über jede Portion geben. 60 Gramm Heidelbeeren waschen und auf die Schälchen aufteilen. 1 EL geschälte Hanfsamen über jede Portion streuen.
5. 1 Banane aufschneiden auf zwei Holzspieße stecken und in etwa 20 Gramm Chia wenden. Restliche Chiasamen anschließend zurück ins Gefäß geben/zu einem anderen Zeitpunkt weiter verwenden.
6. Die restlichen getrockneten Aprikosenstücke über das Müsli geben und das Power-Frühstück mit jeweils einem Bananen-Chia-Stick servieren.

Hinweis: Die Banane mit den Chiasamen auf Sticks zu stecken ist nur ein optisches Highlight. Wenn Ihr keine Holzstäbchen habt oder verwenden wollt, schneidet die Banane einfach auf, gebt sie über das Müsli und bestreut es mit Chiasamen. Aber die Sticks sehen halt sehr schön aus und knabbern sich gut weg.