

Quinoa-Heidelbeer-Porridge

Habt Ihr Lust auf eine neue, leckere Frühstücksidee? Wie wäre es da mit diesem vollwertigen, cremigen Quinoa-Porridge mit Heidelbeeren und Kokos? Quinoa gehört zu den wenigen pflanzlichen Zutaten, welche das gesamte Spektrum an essentiellen Aminosäuren abdecken. Das Porridge versorgt Euch also schon am Morgen mit allen Proteinen, die Ihr für den Tag braucht und die Euer Körper nicht selbst herstellen kann (daher der Begriff: essentielle Aminosäuren). Es macht außerdem lange satt und Euch fit für den Tag. Ich habe als fruchtiges Topping TK-Heidelbeeren aufgetaut und rühre diese püriert in das Porridge ein. Das schmeckt einfach sooo gut. Aber Ihr könnt natürlich auch Erdbeeren oder Himbeeren pürieren und untermischen. Da gerade Erdbeersaison ist, serviere ich das leckere Porridge mit frischen Erdbeeren und geschmacklich passend dazu mit Kokosflocken. Aber Ihr könnt das je nach Jahreszeit und individuellem Geschmack zubereiten und viele fruchtige oder auch nussige Varianten ausprobieren. Lasst es Euch gutgehen, herzlichst Eure Lea.

Zutaten für 3 Portionen

- 100 g TK Heidelbeeren
- 200 g Quinoa
- 1 reife Banane
- 250 g Sojajoghurt oder Kokosjoghurt + 150 g veganen Joghurt zum Einrühren
- 2 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- Eine Prise gemahlene Vanille
- 3 EL [Kokosflocken](#)* (*Amazon Affiliate-Link) zum Garnieren
- Pro Portion 2-3 Erdbeeren
- Optional: 1 EL geschälte Hanfsamen zum Bestreuen

Tipp: Das Quinoa-Porridge ist warm serviert wunderbar cremig und samtig. Jedoch zieht die Quinoa weiter Flüssigkeit, so dass das Porridge etwas fester wird, wenn man es nicht sofort isst/serviert. In diesem Fall könnt Ihr einfach etwas Pflanzendrink oder noch mehr veganen Joghurt in das Porridge einrühren und es wird wieder ganz zart.

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

100 g TK-Heidelbeeren auftauen lassen. 200 g Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser kräftig spülen. Quinoa mit 330 ml Wasser zum kochen bringen. Dann Hitze reduzieren und Quinoa 13-15 Minuten sanft köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Ab und zu umrühren. Die Quinoa anschließend 5-10 Minuten im geschlossenen Topf ohne Hitzezufuhr quellen lassen. Gekochte Quinoa mit einer geschälten, reifen Banane, 250 g Sojajoghurt (oder Kokosjoghurt für eine sojafreie Alternative) und einer Prise gemahlene Vanille im Mixer pürieren und auf drei Schalen aufteilen. Aufgetaute Heidelbeeren mit 2 EL Agavendicksaft oder Reissirup im Mixer pürieren. Heidelbeerpüree und jeweils 2 EL Sojajoghurt pro Portion in das Porridge einrühren.

Tipp: Wer mag, kann die Heidelbeeren mit dem Agavendicksaft zusammen

auch kurz aufköcheln lassen, mit dem Schneidstab pürieren und heiß über das warme Porridge geben. HmMMMM!

Porridge mit frischen Erdbeeren und Kokosflocken garniert servieren. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr das Porridge zusätzlich mit geschälten Hanfsamen bestreuen.

Gut zu wissen: Ihr könnt das Quinoa-Porridge auch schon am Vorabend vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen. Gebt dann am Morgen einfach etwas Pflanzendrink oder Joghurt hinzu und rührt es nochmals cremig. Mit Früchten und Heidelbeerpüree vermischen und genießen!

Rezepte, die ebenfalls interessant sein können

- [Zwei tolle](#)
- [Goldene Milch-Porridge](#)
- [Warmes Quinoa-Apfelkuchen](#)