

# Quinoa-Kokos-Porridge mit Aprikosen

Sieht dieses herrliche Quinoa-Kokos-Porridge mit Aprikosen, Himbeeren und Erdnussmus nicht köstlich aus?! Quinoa ist, nebst Haferflocken, Chiasamen und Hirse, meine liebste Grundzutat für ein gesundes, leckeres und lange sättigendes Frühstück. Denn Quinoa schmeckt nicht nur gut, sie gehört außerdem zu den proteinreichsten pflanzlichen Lebensmitteln überhaupt. Quinoa enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, welche der Körper nicht selbst bilden kann. Auch Kalzium, Eisen, Magnesium und Vitamin E sind reichlich in den leckeren, nussigen Körnern enthalten, die obendrein auch glutenfrei sind. Doch genug des Lobgesangs auf Quinoa. Dieses herrliche, warme Porridge mit Kokos, Aprikosen und Himbeeren ist bis auf die fruchteigene Süße komplett zuckerfrei. Ich süße es lediglich mit einer reifen, zerquetschten Banane, die ich zusammen mit gestückelten Aprikosen zur köchelnden Quinoa gebe. Mit diesem Porridge habt Ihr in jedem Fall einen rundum köstlichen, gesunden und energiereichen Tagesstart. Ich freue mich schon auf Euer Feedback. Bis ganz bald, Eure Lea

## Zutaten für 2 Portionen

- 200 g helle Quinoa
- 350 ml Pflanzendink (z.B. Mandel-, Reis- oder Haferdrink)
- 1 reife Banane
- 4 Aprikosen
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 30-40 g Kokosraspel
- 50-60 g Himbeeren
- 20 g Pistazien (ungesalzen)
- 2 EL [Kokosflocken](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link)
- Erdnussmus nach Belieben
- Wer mag: Lavendelblüten zum Garnieren

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

200 g Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen. Das entfernt den leicht bitteren, etwas muffigen Geschmack von Quinoa. Anschließend die Quinoa mit 350 ml Pflanzendrink (oder Wasser) in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und Quinoa ganz sanft 17 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Während die Quinoa kocht, eine reife Banane mit einer Gabel fein zerquetschen und in die köchelnde Quinoa rühren. 2 Aprikosen waschen, entkernen, fein würfeln und ebenfalls hinzu geben. Einen kleinen TL gemahlene Vanille untermengen. Wenn die Quinoa bissfest gekocht ist, 30-40 g Kokosraspel unterheben und die Quinoa bei geschlossenem Deckel nochmals 5 Minuten quellen lassen.

Tipp: Es gibt Kokosflocken und Kokosraspel. Die Flocken sind etwas größere, fein geschnittene getrocknete Kokosstückchen. Kokosraspel sind hingegen ganz fein geschreddertes, getrocknetes Kokosfruchtfleisch. Bei Kokosraspeln habe ich bezüglich Geschmack und Konsistenz jedoch durchaus schon schlechte Erfahrung gemacht. Oft sind Kokosraspel sehr trocken und haben kaum noch Eigengeschmack. Daher benutze ich ausschließlich die großen

Kokosflocken. Diese sind saftiger und intensiver vom Geschmack. Wenn ich Kokosraspel benötige, gebe ich die Flocken einfach in den Mixer. Ich mag den Geschmack und die zarte, etwas feuchtere Konsistenz der Kokosraspel so lieber.

Nochmals 2 Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Himbeeren vorsichtig waschen. Pistazien schälen und hacken. Die gekochte Quinoa auf zwei Schalen aufteilen. Die Aprikosen-Spalten, Himbeeren und gehackten Pistazien auf der Quinoa verteilen. Kokosflocken und nach Belieben Erdnussmus hinzu geben. Lasst es Euch schmecken! Wer mag, kann zusätzlich ein paar Lavendel-Blüten über dieses köstliche Frühstück streuen.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren](#)
- [Quinoa-Heidelbeer-Porridge](#)
- [Schnelles Quinoa-Powerfrühstück](#)