



Rezept-Idee



Quinoa-Quark

süß & fruchtig

Mehr Infos findet ihr hier!



Zutaten:

200 g Quinoa
500 g Quark
300 g Naturjoghurt
3 EL Honig
1 Vanilleschote
350 g Himbeeren (frisch oder TK)
Nach Belieben etwas Müsli,
Haferflocken oder Nüsse



15 Min. Zubereitungs-
+ 5 Min. Kochzeit



4 Portionen



Schmeckt als Dessert,
Snack oder Früh-
stück mit ganzen oder
pürierten Früchten, je
nach Saison

Zubereitung:

1. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Mit einzelnen Körnern testen, ob die Pfanne heiß genug ist, diese sollten nach ca. 3-7 Sek. puffen. Quinoa pufft im Vergleich zu Popcorn nicht so stark auf und vergrößert sich auch nur wenig.
2. Soviel Quinoa zugeben, bis der Boden fast ganz bedeckt ist und zugedeckt puffen lassen. Nach und nach so den gesamten Quinoa puffen lassen.
3. Die Pfanne dabei etwas schwenken. Sobald der Quinoa zu puffen anfängt, aus der Pfanne nehmen, damit er nicht zu dunkel wird. Quinoa kurz abkühlen lassen.
4. Quark, Naturjoghurt, Honig und Mark der Vanilleschote in einer Schüssel vermischen.
5. Die Himbeeren in einer weiteren Schüssel ggf. fein pürieren.
6. Anschließend abwechselnd gepufften Quinoa, Quarkmasse und Himbeeren in Gläser schichten.
7. Nach Belieben mit Müsli, Haferflocken oder Nüssen garnieren und kühl stellen.

Guten Appetit!