



Süße Quinoaspeise mit Fruchtsoße

Zutaten für 10 Personen:

200g Quinoa*
50g Butter
4 mittelgroße Äpfel
8 Esslöffel Cashewkerne*
8 Esslöffel Rosinen*
3 Teelöffel gemahlene Zimt*
30g Wildblütenhonig flüssig*
500ml Schlagsahne
50g Kokosflocken oder Kokoschips* + Minzeblätter zur Deko

für die Fruchtsoße:

300g getrocknete Mangos*, Orangensaft*
3 Esslöffel Mascobado-Vollrohrzucker*
3 bis 4 Esslöffel Zitronensaft

Quinoa nach Packungsanleitung mit Wasser oder Wasser-Milch-Mischung zum Kochen bringen, insgesamt ca. 20 Minuten bei geringer Hitze ausquellen lassen. Dabei nach 10 Min. die in kleine Stücke geschnittenen Äpfel zusammen mit den gehackten Cashewkernen, Rosinen und Zimt zum Quinoabrei geben. Zusammen fertig garen. Etwas abkühlen lassen und dann die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Masse heben, mit Honig süßen. In Glasschälchen oder im Glas anrichten und mit einem Minzeblatt und Kokosflocken oder Kokoschips garnieren.

Für die Fruchtsoße werden die getrockneten Mangos am Vortag in Orangensaft (alternativ: Apfelsaft) eingeweicht. Die weichen Mangos pürieren, mit dem Mascobado-Vollrohrzucker und dem Zitronensaft abrunden. Anstelle von getrockneten Mangos eignen sich auch frische Mangos, Erdbeeren, Himbeeren oder Aprikosen.

Zutaten mit Sternchen * erhalten Sie im fair.