



Süße Quinoaspeise mit Fruchtsoße

Zutaten für ca. 4-5 Personen:

100g Quinoa*, 20g Butter
1 mittelgroßer Apfel, 3 Essl. Cashewkerne*
3 Essl. Rosinen, 1 Teel. gemahlene Zimt*
1 Essl. Wildblütenhonig flüssig*
100ml Schlagsahne, 10g Kokosflocken* oder Kokos-Chips*

Für die Fruchtsoße:

100g getrocknete Mangos*, Orangensaft*, 1 Essl. Mascobado-Vollrohrzucker*, 1 bis 2 Essl. Zitronensaft

Quinoa im Sieb gut durchspülen, mit doppelter Menge Wasser oder Wasser-Milch-Mischung zum Kochen bringen und ca. 20 Min. bei geringer Hitze ausquellen lassen. Währenddessen den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Nach 10 Min. die Apfelstücke zusammen mit den gehackten Cashewkernen, Rosinen und Zimt zum Quinoabrei geben und noch 10 Min. fertig garen. Das Ganze gut abkühlen lassen.

Mit Honig süßen und dann die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Masse heben.
Im Dessertglas anrichten und mit den Kokosflocken oder Kokos-Chips garnieren.

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

Zutaten mit Sternchen * erhalten Sie im fair.