

Frühstück

Quinoa-Bowl



VEGETARISCH LAKTOSEFREI* ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 388 kcal

Kohlenhydrate: 60 g

Proteine: 15 g

Fette: 15 g

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Quinoa
- 125 ml Pflanzenmilch
- 50 g Skyr
- 1 TL Kakaopulver
- Bourbon Vanille
- 1 Prise Salz
- Zimt



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Quinoa heiß waschen. Alle Zutaten außer den Skyr und die Toppings in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Danach Hitze runterdrehen und unter ständigem Rühren ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Tipp: Wenn es zu dick wird, einfach noch etwas Wasser oder Pflanzenmilch dazugeben.
2. Wenn der Quinoa fertig ist, den Topf von der Herdplatte nehmen. Quinoa-Bowl in eine Schale geben. Skyr unterrühren und nach Belieben mit Toppings garnieren.

Tipp: Als Meal-Prep geeignet: Gut verschlossen hält es sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.