

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.

