

fair-ein REZEPT

Quinoa-Kokos-Pudding mit Obst

Zutaten (für 4 Portionen):

150g weiße Quinoa*
300 ml Wasser
150 ml Milch
50g Kokosraspel*
4 EL Zucker (am besten Rohrzucker)*
1-2 TL Vanillezucker*
150g Quark
nach Belieben frisches Obst

* aus dem Weltladen



Fotos(2): Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Quinoa waschen und in einem Topf ohne Fett leicht anrösten. Mit dem Wasser 10 Minuten lang kochen. Danach die Milch zufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen. In die Masse dann Kokosraspel, Zucker und Vanillezucker einrühren. Nach dem Abkühlen den Quark unterrühren. Danach die Masse mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. In Portionsschälchen oder eine, vorher mit Öl ausgepinselte, Form füllen. Pudding aus der Form stürzen. Nach Belieben mit Obst garnieren.

Susanne Freyhöfer
Fairer Brunch – 22. Oktober 2016

