

fair-ein REZEPT

Quinoa-Süßspeise mit Äpfeln, Rosinen und Mandeln

Zutaten für 4 Portionen:

200g weiße Quinoa (aus dem Weltladen)
500 ml Milch
1 Eßl. Butter
4 kleine Äpfel
3 Eßl. Rosinen (aus dem Weltladen)
3 Eßl. gehackte Mandeln
¼ Teel. Zimt (aus dem Weltladen)
100 ml süße Sahne
nach Geschmack: Zucker oder Honig
(aus dem Weltladen)



Bild: Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Quinoa waschen und in der Milch und der Butter zum Kochen bringen. 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Äpfel schälen und kleinschneiden. Zusammen mit den Rosinen, den Mandeln und dem Zimt zur Quinoa dazugeben. Süßen mit Zucker oder Honig nach Geschmack. Zum Schluss noch geschlagene Sahne unterheben und mit Sahnetupfen dekorieren.

*Susanne Freyhöfer
Fairer Brunch 21. Sept. 2013*