



Warmes Quinoa-Apfelkuchen-Porridge

🕒 Preparation time: 30 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 30 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Quinoa
- 350 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink, Reiskorn oder Haferdrink)
- 2 EL Ahornsirup
- 350 g Äpfel
- 1-2 EL Zitronensaft
- 3 Gewürznelken (optional, verstärken aber den klassischen "Apfelkuchen-Geschmack")
- 1 TL Zimt
- Eine große Prise gemahlene Vanille
- 1 kleine Prise Salz
- 200 g ungesüßter Sojajoghurt (oder Mandeljoghurt)
- 30 g Rosinen (oder getrocknete Cranberries)
- 45 g weiche Medjoul-Datteln (2-3 Stück, Gewicht mit Stein)
- 30 g Walnüsse (oder Pekannüsse oder Mandeln)

Zubereitung (30 Minuten)

Mit der Zubereitung der Quinoa beginnen. Wusstet Ihr eigentlich schon, dass der Begriff "Quinoa" richtig "Kenwa" ausgesprochen wird und nicht "Kinoha"? Ich selbst tue mich allerdings ein bisschen schwer, mich daran zu gewöhnen.

1. 200 g Quinoa abwiegen, in ein feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser kräftig spülen. Das Spülen der Quinoa entfernt die Bitterstoffe des Kornes und seinen leicht muffigen Nebengeschmack, den viele nicht mögen.
2. Je nach Größe 2-3 Medjoul-Datteln entsteinen und würfeln. 30 g Walnüsse hacken.
3. Die gespülte Quinoa mit 350 ml Pflanzendrink in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Quinoa kocht, Hitze etwas reduzieren. 1 EL Ahornsirup unterrühren und die Quinoa ca. 14-16 Minuten bei gekipptem Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Die Dattelstücke unter die Quinoa rühren und mit-köcheln lassen. Sollte die Flüssigkeit verdampft sein, bevor die Quinoa fertig gekocht ist, einfach etwas Pflanzendrink nachgießen.
4. Während die Quinoa vor sich hin köchelt, 350 g Äpfel waschen, achteln und das Kerngehäuse wegschneiden. Apfelstücke noch etwas feiner aufschneiden. Pro Portion einige Apfelstreifen zum späteren Garnieren zur Seite legen.
5. Dann die Apfelstücke ohne Zugabe von Fett in einen Topf geben und zusammen mit 1-2 EL Zitronensaft, 1 EL Ahornsirup und drei Gewürznelken erhitzen. 1 TL Zimt, eine kleine Prise Salz und eine Prise gemahlene Vanille hinzu geben und die Apfelstücke ca. 4-5 Minuten sanft köcheln lassen.
6. Danach die Nelken unbedingt wieder entfernen. Sie dürfen nicht in den Mixer kommen!
7. Gekochte Apfelstücke ohne Nelken anschließend zusammen mit der Hälfte der Quinoa sowie 200 g Sojajoghurt in einen Mixer geben und fein pürieren.
8. Das Apfelkuchen-Quinoa-Püree mit der restlichen Quinoa vermischen und auf zwei Frühstücksschalen aufteilen. Das aromatische Porridge mit den zur Seite gelegten Apfelstücken, 30 g Rosinen und 30 g gehackten Walnusskernen garniert servieren. Ich bestäube das Porridge zusätzlich nochmals mit ein klein wenig Zimt. Wer mag, träufelt zum Schluss Ahornsirup über das Porridge.

Apfelkuchen-Genuss zum Frühstück - besser kann ein Tag eigentlich nicht starten.