



# Quinoa-Heidelbeer-Porridge

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 3

## Zutaten für 3 Portionen

- 100 g TK Heidelbeeren
- 200 g Quinoa
- 1 reife Banane
- 250 g Sojajoghurt oder Kokosjoghurt + 150 g veganen Joghurt zum Einrühren
- 2 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- Eine Prise gemahlene Vanille
- 3 EL [Kokosflocken](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link) zum Garnieren
- Pro Portion 2-3 Erdbeeren
- Optional: 1 EL geschälte Hanfsamen zum Bestreuen

**Tipp:** Das Quinoa-Porridge ist warm serviert wunderbar cremig und samtig. Jedoch zieht die Quinoa weiter Flüssigkeit, so dass das Porridge etwas fester wird, wenn man es nicht sofort isst/serviert. In diesem Fall könnt Ihr einfach etwas Pflanzendrink oder noch mehr veganen Joghurt in das Porridge einrühren und es wird wieder ganz zart.

## Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

1. 100 g TK-Heidelbeeren auftauen lassen.
2. 200 g Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser kräftig spülen. Quinoa mit 330 ml Wasser zum kochen bringen. Dann Hitze reduzieren und Quinoa 13-15 Minuten sanft köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Ab und zu umrühren. Die Quinoa anschließend 5-10 Minuten im geschlossenen Topf ohne Hitzezufuhr quellen lassen.
3. Gekochte Quinoa mit einer geschälten, reifen Banane, 250 g Sojajoghurt (oder Kokosjoghurt für eine sojafreie Alternative) und einer Prise gemahlene Vanille im Mixer pürieren und auf drei Schalen aufteilen.
4. Aufgetaute Heidelbeeren mit 2 EL Agavendicksaft oder Reissirup im Mixer pürieren. Heidelbeerpüree und jeweils 2 EL Sojajoghurt pro Portion in das Porridge einrühren.
5. Porridge mit frischen Erdbeeren und Kokosflocken garniert servieren.

**Tipp:** Wer mag, kann die Heidelbeeren mit dem Agavendicksaft zusammen auch kurz aufköcheln lassen, mit dem Schneidstab pürieren und heiß über das warme Porridge geben. HmMMMM!

Wenn Ihr mögt, könnt Ihr das Porridge zusätzlich mit geschälten Hanfsamen bestreuen.

Gut zu wissen: Ihr könnt das Quinoa-Porridge auch schon am Vorabend vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen. Gebt dann am Morgen einfach etwas Pflanzendrink oder Joghurt hinzu und rührt es nochmals cremig. Mit Früchten und Heidelbeerpüree vermischen und genießen!