

POWER-FRÜHSTÜCK

mit Quinoa, Amaranth und frischen Früchten

Zutaten

für 4 Portionen

120 g	ECHT RHÖNER Quinoa
80 g	Haferflocken
40 g	ECHT RHÖNER Amaranth, gepufft
400 ml	Natur- oder Fruchtjoghurt
	Obst nach Wahl, z.B. Apfel, Banane, Erdbeere

Zubereitung

1. Zuerst die Quinoa mit 180 ml Wasser etwa 5 Minuten kochen.
2. Die Haferflocken und zusätzliches Wasser nach Bedarf hinzufügen und alles 5 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen zwei Schüsseln vorbereiten und den Amaranth als Basis einfüllen.
4. Anschließend die Quinoa-Masse auf dem gepufften Amaranth verteilen und den Joghurt darauf schichten.
5. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Joghurt verteilen.

Tipp: Das Power-Frühstück kann noch mit ECHT RHÖNER Blütenhonig oder Zimt verfeinert werden.