

# QU-AISERSCHMARRN

## Kaiserschmarrn mit Quinoa

### Zutaten für 4 Portionen:

- 150g Kienader Quinoa
- 4 Eier
- 200 ml Milch  
(Alternativ: Hafer/Mandelmilch)
- 80g Mandeln
- 80g Rosinen
- Vanille (gemahlen)
- 4 TL ÖL
- 4 EL Kokos-Blütenzucker
- 4 TL Leinsamen (geschrotet)

### Für das Topping:

- 200g Beerenmarmelade
- 4 EL Kokosraspeln



### Zubereitung (ca. 30 Min)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 300 ml kochendem Wasser in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.

2. Währenddessen das Ei mit den Leinsamen, 1 Prise Salz, Vanille und dem Kokosblütenzucker mixen. Quinoa mit der Hafer/Mandel-Milch zur Eimasse geben und zu einem Teig pürieren. Die Mixtur muss nicht sehr dickflüssig sein. Die Mandeln hacken und mit den Rosinen in den Teig rühren.

3. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und aus dem Kaiserschmarrn-Teig einen Pfannkuchen backen. Sobald er durch leichtes Schwenken der Pfanne hin und her rutscht, kann er gewendet werden. Beide Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke teilen, in eine Bowl geben und mit Kokosraspeln und Marmelade servieren.

# FRÜHSTÜCKS PORRIDGE

einfach, schnell & lecker

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 200g Kienader Quinoa
- 400ml Milch (alternativ: ungesüßte Hafermilch)
- ¼ Teelöffel Zimt
- 100g Himbeeren
- 1 Banane oder Apfel
- 30g Cashewkerne
- 1-2 EL Ahornsirup



## Zubereitung (< 10 min)

1. Quinoa in einen Topf geben und in doppelter Menge Milch zum Kochen bringen. Je nach gewünschter Bissfestigkeit ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und kurz quellen lassen.
2. Zum Süßen 1-2 EL Ahornsirup unterheben und gut verrühren. Anschließend das Quinoa Porridge gleichmäßig auf 2 Schalen verteilen.
3. Banane in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Cashewkernen & Himbeeren darüber verteilen.
4. Noch eine Prise Zimt: Fertig!

## Nährwerte:

ca. 1243 Kcal  
ca. 29g Fett  
ca. 35g Protein  
ca. 202g Kohlenhydrate

## Extra Tipp:

Probiere das Ganze auch mit gefrorenen Beeren. Vermenge die Beeren mit dem Quinoa-Porridge bereits im Topf, damit sie leicht antauen. So erhältst du ein ganz besonderes Geschmackserlebnis!



# MILCH"REIS" AUS QUINOA

süß, vegan und köstlich lecker

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 100g *Kienader Quinoa*
- 100g Himbeeren
- 300ml Mandelmilch
- 1 Msp. Zimtpulver
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL flüssiger Honig



## Zubereitung (ca. 15 min)

1. Die Himbeeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen). Der Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit warmem Wasser abspülen.
2. Mandelmilch mit Zimt zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Quinoa-Brei in zwei Schalen anrichten. Jeweils mit 1 EL Mandelblättchen und 1 EL Kokosflocken bestreuen und mit den Himbeeren dekorieren. Den Brei nach Belieben mit je 1 EL Honig beträufeln und servieren.

## Nährwerte:

ca. 445 Kcal  
pro Portion

## Tipp:

Probiere das Ganze gerne mit anderen Beeren, Bananen oder Leinsamen. So erhältst du ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! 😊