

# Quinoa Rezepte Broschüre

AUFLAGE 2.0 - HERBST 2020



PRÄSENTIERT VON:





mit Liebe  
gepflanzt,  
gepflegt,  
gehegt.



**2 ha Quinoa**  
am Rücken des  
*Monte Kienader*  
Bergs zwischen  
Günding und  
Bergkirchen.



Geerntet von  
Andi Oßwald.  
Getrocknet in  
Günding (beim  
Oßwaldhof) mit  
**Restwärme** der  
**Biogas** Anlage.



Gereinigt und "Geschält"  
(dadurch frei von  
Saponinen/ Bitterstoffen)  
in Haimhausen beim:





# KIENADER QUINOA

Was wir heute tun,  
entscheidet darüber, wie die  
Welt morgen aussieht.

GRETA THUNBERG



## Billig Bio aus Bolivien?

10.339 km

Entfernung von Deutschland bis  
Bolivien



## NEIN, Danke!

### verglichen mit:

## Regionalität ist wahre Qualität.

LUDWIG HEITMEIER



## weniger als 20km auf Reisen



## minimaler CO2 Ausstoß



# FRÜHSTÜCKS PORRIDGE

einfach, schnell & *lecker*

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 200g *Kienader Quinoa*
- 400ml Milch (alternativ: ungesüßte Hafermilch)
- ¼ Teelöffel Zimt
- 100g Himbeeren
- 1 Banane
- 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! 😊

# QUINOA SALAT

## mit rote Beete & Feta-Käse

### Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Kienader Quinoa
- 1 Rote Beete
- 200g Feta-Käse
- halbe Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1/2 TL Agavendicksaft
- 2 Handvoll Walnuskerne
- 2 Frühlingszwiebel



### Zubereitung (ca. 30Min. davon 15 Min. Arbeitszeit)

1. Die Rote Beete 30 Minuten mit Schale kochen, 10 Minuten abkühlen lassen und die Schale entfernen. Die Schale darf erst nach dem Kochen entfernt werden, weil die Knollen sonst „ausbluten“. Zum Schälen Handschuhe verwenden.

2. 200g Quinoa in einem Sieb so lange mit warmem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. 400ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa einstreuen und bei mittlerer Hitze kochen, bis der weiße Keim sichtbar ist (dauert ca. 10 Minuten). Quinoa vom Herd nehmen, leicht salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

3. Die Zitrone auspressen und den Saft mit der gleichen Menge Olivenöl vermischen. Den Agavendicksaft zugeben und alles mit Salz und frischem Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Rote Beete, Feta-Käse und den Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Alles mit dem Quinoa und dem Dressing vermischen und abkühlen lassen.

4. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, Frühlingszwiebeln schneiden und beides über den Salat streuen

**Erweiterbar mit:**



# QUINOA SUSHI

leicht, vegetarisch, asiatisch

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 250g Kienader Quinoa
- 1 Packung Noriblätter
- 150g Süßkartoffeln
- 150g Rote Beete
- 5 EL Reisessig
- 4 EL Sojaessig
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 TL Salz
- 2 Hände voll Feldsalat
- 2 TL schwarzer Sesam



## Zubereitung (40 min)

1. Quinoa in 500ml kochendes Wasser geben und 10 Minuten köcheln lassen.
2. Süßkartoffel und Rote Beete schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Jeweils 2 EL Reisessig, 2 EL Sojasauce & 2 EL Wasser in Töpfen aufkochen und die Süßkartoffel- und Rote Beete-Stücke darin bei niedriger Hitze separat 7 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend in dem übrigen Sud abkühlen lassen. Zucker & Salz im restlichen Reisessig auflösen und unter den Quinoa heben.
3. Je ein Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf die Sushimatte legen. Etwa eine Handvoll Quinoa gleichmäßig darauf verteilen und gut andrücken. Dabei auf der dir abgewandten Seite etwa 1 cm frei lassen.
4. Jeweils mit Süßkartoffel, Rote Beete und einem Viertel vom Feldsalat belegen.
5. Mit Hilfe der Sushimatte mit etwas Druck auf die Hälfte umschlagen, das freigebliebene Stück Nori mit Wasser befeuchten und fertig aufrollen. Dabei mit den Händen etwas Druck ausüben.
6. In je acht Maki Sushi schneiden, anrichten und mit schwarzem Sesam bestreuen. Süßkartoffel-Quinoa-Sushi mit eingelegtem Ingwer, Wasabi und Sojasauce servieren.

# QUINOA GARNELN BOWL

einfach, schnell & lecker

## Nährwerte:

1382 Kcal & 78g Protein

107g Kohlenhydrate & 70g Fett

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 150g Kienader Quinoa
- 125g Feta (Schafskäse)
- 125g Garnelen/Scampi
- 1 Paprika
- 100g Brokkoli
- 1 Prise Salz
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 1 Limette
- 1 El Sesam (frisch oder geröstet)



## Zubereitung (< 15 min)

1. Quinoa mit heißem Wasser abspülen. In einem Topf das Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Quinoa zufügen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und den Quinoa ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. Paprika in Würfel schneiden. Brokkoli in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen, abseihen. Garnelen/Scampi & Paprika in heißem Öl anbraten.
3. Die fertigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und würzen. Den Schafskäse zerbröckeln und unterheben, damit er leicht schmilzt.
4. Portionsweise in eine Schale geben. Mit einem Spritzer Limettensaft und Sesam verfeinern. Guten Appetit!

# GEFÜLLTE QUINOA-PAPRIKA

vegetarisch, sättigend & sehr gesund

## Nährwerte:

1780 Kcal & 86g Protein

113g Kohlenhydrate & 106g Fett

## Zutaten

(für 2 Portionen):

- 150g Kienader Quinoa
- 2 Paprika
- 100g Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200g Schafskäse
- Schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie
- 1-2 EL Olivenöl
- 150g Quark (20%)
- ½ Limette



## Zubereitung (in ca. 35 Minuten)

1. Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. 150g Quinoa in doppelter Menge Salzwasser (oder Gemüsebrühe) etwa 8 – 10 Minuten köcheln lassen.
3. Zwiebel und Knoblauchzehen klein hacken und mit etwas Olivenöl, bei leichter Hitze anschwitzen. Währenddessen Kirschtomaten und Oliven in kleine Würfel schneiden.
4. Schafskäse zerbröckeln und zusammen mit den anderen Zutaten vermengen. Frische zerhackte Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen.
5. Ausgehölte Paprika mit der Masse füllen und für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
6. Für den Dip: Quark mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas zerhackter Petersilie vermengen.
7. Servieren und genießen!

Quelle: Eigene Rezeptur und Fotos von Tobias Heitmeier

# QUINOA KÜRBIS PFLANZERL

für Salate & Burger oder als Beilage

## Zutaten:

- 200g Kienader Quinoa
- 400ml Wasser
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 EL Curry
- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 1 Ei (vom Bentenriederhof)
- (- 50g HANS Kürbis-Pulver)



## Zubereitung (ca. 20 min)

- 1 Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und glasig dünsten. Den Kienader Quinoa dazu geben und anschwitzen. Salz und Curry dazugeben und scharf anrösten, damit die Aromen verstärkt werden. Dann das Wasser dazugeben und leicht köcheln.
- 2 Während der Quinoa quillt, den Kürbis raspeln, das Ei trennen und Eiweiß schlagen. Anschließend den leicht erkalteten Quinoa mit dem geraspelten Kürbis, dem Ei und dem Kürbispulver (erhältlich auf [www.monte-kinova.de](http://www.monte-kinova.de)) vermengen.
3. Jetzt noch das Eiweiß unterheben. Anschließend die Masse zu Pflanzerln formen und entweder im Ofen bei 150 Grad Umluft oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Fertig!

### Schmeckt super auf einem Salat:

*Salat waschen und in eine Schüssel geben. Gekochte rote Beete in etwa daumendicke Würfel schneiden. 1 Apfel in Spalten schneiden und leicht anbraten. Für das Dressing Öl, Balsamico, süßen Senf, Salz und Zucker vermengen. Den Salat in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Einzelne Chiccoree-Blätter auf vier Tellern im Kreis anrichten. Den Salat mittig hineingeben. Die warmen Apfelspalten und die rote Beete Würfel darum anrichten. Die warmen Pflanzerl auf den Salat setzen. Kernmix drüber streuen und fertig, Guten Appetit!*

*Quelle: Kirsten Hermes; Foto von Ludwig Heitmeier*

# CHILI CON QUINOA

vegan, scharf & feurig

## Zutaten

(für 2 Portionen):

- 150g Kienader Quinoa
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1-2 El Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ rote Paprika
- 1 TL Salz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Oregano
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cheyennepfeffer
- 200g gehackte Tomaten
- 125g Kidneybohnen
- 2 EL Sojajoghurt
- 100g Mais
- 1 Limette



## Zubereitung (20 Min.)

1. Das Öl in einer tiefen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen fein hacken. Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Kidneybohnen und Mais abgießen und abspülen. Zusammen mit den gehackten Tomaten, Quinoa und 150 ml Gemüsebrühe in die Pfanne geben.
3. Gewürze hinzufügen, bei leicht aufgelegtem Deckel und mittlerer, bis hoher Hitze etwa 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte nun komplett aufgesaugt sein.
4. Portionen gleichmäßig verteilen. Mit Limettensaft und einem Klecks Sojajoghurt garnieren.

### Nährwerte:

870 Kcal & 30g Protein

115g Kohlenhydrate & 30g Fett

5. Mit frischem Brot servieren!

# QUINOA BRATLINGE

## im Burger oder als Beilage

### Zutaten für 10 Bratlinge:

- 200g Kienader Quinoa
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleines Bund Petersilie
- 2 EL Dinkelmehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer



### Zubereitung (20 Min.)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 400 ml kochendem Wasser und einer kräftigen Prise Salz in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. In der Zwischenzeit die Karotte, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehe pressen, die Zwiebel fein würfeln und die Karotte raspeln. Die Petersilie waschen und grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen.
3. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und auf mittlere Hitze bringen. Die Quinoa-Masse in ca. 10 Bratlinge formen und von beiden Seiten goldbraun braten. Die Bratlinge auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Fertig!

#### **Nährwerte pro Bratling (Schätzung)**

ca. 124 Kcal, 4,5g Protein, 15,8g Kohlenhydrate und 4,7g Fett

# QUINOA AUFLAUF

## mit Rinderhack & Gemüse

### Zutaten für 4 Personen

- 400g Kienader Quinoa
- 400g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- 200g Sauerrahm
- 2 Eier (vom Bentenrieder Hof)
- 1 Zucchini, 2 Tomaten, 1 Paprika
- 1 Stangensellerie & 1 Fenchel
- 50g geriebener Parmesan
- 1 Chili



### Zubereitung (40-50 Min.)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 800 ml kochendem Wasser und einer kräftigen Prise Salz in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, zusammen mit der feingehackten Chili und gepresstem Knoblauch in einer Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Nach Belieben würzen (mit Salz, Pfeffer, etc.) und dann Hackfleisch dazugeben. Für ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
3. Sobald Quinoa fertig ist, mit Sauerrahm und zwei Eiern vermischen und auf einem Blech (bzw. Auflaufform) gleichmäßig verteilen.
4. Hackfleisch (mit Zwiebeln & Co.) auf Quinoa Masse verteilen.
5. Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren/vierteln (je nach Größe), Paprika kernfrei in Streifen und anschließende Würfel schneiden, sowie Fenchel und Stangensellerie klein schneiden. Anschließend das ganze Gemüse in einer Pfanne anbraten und je nach Geschmack würzen.
6. Hackfleisch und Quinoa mit feingeriebenem Parmesankäse bestreuen. Anschließend gebratenes Gemüse auf Hackfleisch verteilen.
7. Im Ofen für 30-40 min. bei 160 Grad schmackhaft kochen.
8. Auf 4 Teller verteilen und genießen :) *Quelle: Kirsten Hermes; Foto von Ludwig Heitmeier*

# QUINOA-KÜRBIS-CURRY

#saisonal und #regional kochen

## Zutaten für 4 Personen

- 200g Kienader Quinoa
- 2 kleine Speisekürbisse
- 2 Zwiebeln
- 1200ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesamöl
- 2EL Currypulver
- 1 EL Paprikapulver
- 1TL Kreuzkümmel
- 1TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer.
- 2 kleine Chilis



## Zubereitung (40-50 Min.)

1. *Kürbisse* waschen, halbieren und Kerne entfernen.
2. *Zwiebeln* schälen und feine Würfel schneiden.
3. 2 EL *Sesamöl* in einen Topf geben und *Zwiebeln* ca. 4 Minuten anbraten.
4. 2 *Knoblauchzehen* klein schneiden (oder pressen), *Chilis* (je nach Schärfavorliebe 1 oder 2) klein schneiden und in Topf geben.
5. *Kürbis* in ca. 1cm breite Scheiben schneiden und in Würfel hacken. Anschließend in den Topf geben.
6. *Quinoa* mit heißem Wasser abwaschen und mit den 3 Dosen *Kokosmilch* (3\*400ml = 1200ml) in den Topf schütten.
7. Würzen: 2 EL *Curry*, 1 EL *Paprikapulver*, 1 TL *Kreuzkümmel*, 1 TL *Kurkuma*
8. 15-25 Minuten kochen lassen. Auf Teller verteilen und genießen :)

Quelle: Kirsten Hermes; Foto von Ludwig Heitmeier

# QUINOA RISOTTO

## #Risotto vom Kienader



### Zutaten für 4 Portionen:

- 250g Kienader Quinoa
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote (grün)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Creme fraiche
- 100ml Weißwein
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50g Parmesan
- 2 TL Chiliflocken
- Schnittlauch

### Zubereitung (ca. 30 Min. davon 15Min. Arbeitszeit)

1. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Quinoa nach Packungsanleitung mit heißem Wasser waschen.
2. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig andünsten. Paprikastücke, Tomatenmark zugeben, ca. 3 Min. mitdünsten, Gemüsebrühe, Weißwein zugeben, alles aufkochen lassen, Quinoa unterrühren und alles offen unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Chiliflocken und 2 EL Crème fraîche zugeben und das Quinoa-Risotto unter gelegentlichem Rühren bei geringer Hitze weiterköcheln lassen, bis es cremig ist. Bohnen, Mais und geriebenen Parmesan unterrühren, alles mit Salz, Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in kleine Röllchen schneiden. Risotto mit übriger Crème fraîche sowie Schnittlauchröllchen garniert servieren.

# QUINOA JAMBALAYA

## mit Gemüse und Tofu

### Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Kienader Quinoa
- 200g Tofu
- 100g Champignons
- 100g Spinat, gehackt
- 1 kl. Dose Tomaten
- 1 Paprikaschote
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 TL Basilikum
- 0,5 TL Thymian
- 1 Zehe Knoblauch
- 200ml Gemüsebrühe



### Zubereitung (ca. 40 Min. davon 15 Min. Arbeitszeit)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 400 ml kochendem Wasser und einer kräftigen Prise Salz in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. Tofu in Öl knusprig braun anbraten. Sojasauce zugeben & eine weitere Min. braten. Tofu aus der Pfanne nehmen & auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. In derselben Pfanne die Zwiebel dünsten, dann Paprika, Sellerie und Champignons zugeben und andünsten. Spinat, Knoblauch, Basilikum und Thymian zugeben und kurz mitbraten. Quinoa, Tomaten, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt 10 - 15 min garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Lorbeerblatt entfernen. Tofu unterheben und kurz erhitzen. Abschmecken.

### Nährwerte pro Portion:

ca. 306 Kcal, 18,8g Protein, 40,1g Kohlenhydrate & 7,3g Fett

# QUINOA STRUDEL

## für Fortgeschrittene

### Zutaten für 3 Portionen:

- 100g Kienader Quinoa
- 200ml Gemüsebrühe
- 200g Zucchini (grob geraspelt)
- 100g Karotten (grob geraspelt)
- 100g Sauerrahm
- 1 Bentenrieder Ei
- 80g Käse - gerieben
- 1 Pck. Blätterteig (275g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 0,5 TL Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch



### Zubereitung (ca. 90 Min. davon 30 Min. Arbeitszeit)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. 200ml Wasser zum Kochen bringen, Gemüsebrühe dazugeben und anschließend Quinoa dazuschütten. 10 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit Gemüse putzen und raspeln, Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel anrösten. Das geraspelte Gemüse dazugeben und ebenfalls gut anrösten, bis es etwas an Volumen verliert. Knoblauch, Salz, Pfeffer und Rosmarin hinzufügen. Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den fertigen Quinoa mit dem Gemüse vermischen. Etwas auskühlen lassen. Sauerrahm mit Ei versprudeln und mit dem geriebenen Käse zur Gemüse-Quinoa-Mischung geben. Mehl darüber stäuben und gut durchmischen. Evtl. nochmals abschmecken und komplett auskühlen lassen.
4. Backrohr auf 200°C vorheizen. Den Blätterteig ausrollen, in der Mitte mit der Füllung belegen, Seiten einschlagen und einrollen. In eine gefettete Auflaufform legen und etwa 30 Minuten backen. Mit einer Sauerrahm-Knoblauch-Sauce und evtl. Blattsalaten servieren.

**Nährwerte:** ca. 1036 Kcal, 21,1g Protein, 70,3g Kohlenhydrate & 72,3g Fett

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1876421305103175/Quinoa-Gemuesestrudel.html>

# KIENADER QUINOA BALLS

## Zutaten:

- 100g Kienader Quinoa
- 10g Butter
- 2 Tassen Kaffee
- 1 Tasse Wasser
- 6 TL Zucker
- 8 Datteln
- 100gr Rosinen
- 50gr Mandeln
- 100gr Nussmischung
- 8 TL Kakao
- je 2 Msp gemahlene Nelken, Cardamom und Zimt



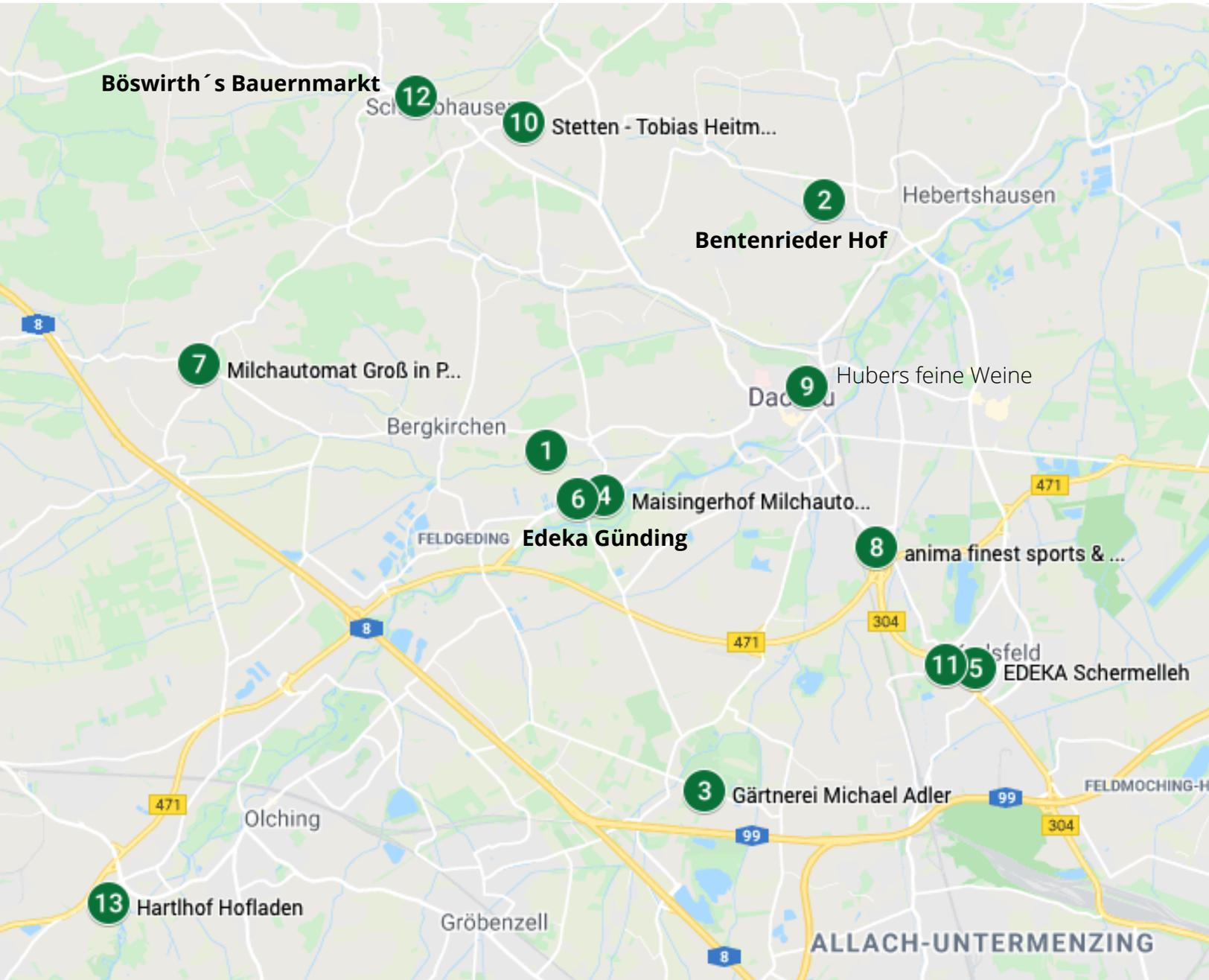
## Zubereitung (ca. 20 min)

1. Quinoa mit der Butter in eine Pfanne geben und leicht anrösten. Zucker und Gewürze in den Kaffee rühren. Wenn leichte Röstaromen zu riechen sind, den Kaffee zum Quinoa in die Pfanne geben. Ebenso das Wasser. So lange unter mehrmaligem Rühren einreduzieren lassen bis sich eine homogene Masse ergibt & sich keine Flüssigkeit mehr vom Quinoa trennt.
2. Während der Reduzierung die restlichen Zutaten, mit Ausnahme des Kakaos in einen Mixer geben und gut mixen.
3. Die reduzierte Quinoamasse und den Inhalt des Mixers in eine Schüssel geben. Gut vermengen. Anschließend den Kakao einkneten. Die Masse muss drei Stunden im Kühlschrank gelagert werden.
4. Anschließend kann sie zu kleinen Schussern gerollt werden. Tipp: Noch intensiver wird der Geschmack, wenn man die süßen Kugeln in aromatisiertem Puderzucker rollt. Kühlen und Genießen :)



# KIENADER QUINOA

Regional  
Einkaufen



Du willst den Kienader Quinoa bei deiner regionalen Einkaufstour erwerben? Dann nutze folgenden QR Code um lokale *Hofläden*, *Bauernmärkte* und *Verkaufsstellen* zu finden.

Dort gibt es nicht nur Quinoa, sondern viele weitere leckere & **regional erzeugte Lebensmittel** :)





Viel Spaß beim Kochen, Ausprobieren, Abschmecken und Weiterentwickeln der Quinoa Rezepte



Teile deine Erfahrungen gerne mit der #QuinoaRegional Community auf Instagram:



QUINOA\_REGIONAL



# KIENADER QUINOA

