



## Special: Kokos-Quinoa-Porridge

mit Mango, Passionsfrucht und Cashews



ca. 30min



2 Personen

Tropische Früchte, Kokos und geröstete Cashews verfeinern den warmen Porridge, der heute mal mit Quinoa statt Haferflocken zubereitet wird. Ein Powerfrühstück, das dir viel Energie liefert und deinen Tag mit einem kulinarischen Highlight beginnen lässt!



- 250ml Kokosmilch
- 200g Quinoa
- 1 reife Mango
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Kokosflocken
- 2 Passionsfrüchte
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

- Salz
- Zucker

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 976kcal, Fett 46.1g,  
Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 22.3g



In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 500ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Cashews** können schnell verbrennen. Auf einem Teller beiseitestellen. Die **Kokosflocken** in derselben Pfanne ebenfalls goldbraun anrösten.



Die **Quinoa**, 1 Prise Salz und 3TL Zucker in die kochende Flüssigkeit geben und abgedeckt ca. 12Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann weitere 5Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis der **Porridge** schön cremig ist.



Die **Passionsfrüchte** halbieren und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Den **Porridge** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** verfeinern.



Die **Mango** schälen, das **Fruchtfleisch** um den Stein herum abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden.



Den **Porridge** noch warm auf Schüsseln verteilen und die **Passionsfrüchte** einrühren. Mit den **Mangowürfeln**, den **getrockneten Cranberrys**, den **Cashews** und den **Kokosflocken** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.