



Special: Kokos-Quinoa-Porridge

mit Mango, Passionsfrucht und Cashews



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 500ml Kokosmilch
- 400g Quinoa
- 2 reife Mangos
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Cashewkerne¹⁵
- 2 Packungen Kokosflocken
- 3 Passionsfrüchte
- 2 Packungen getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 963kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 22.0g



1. Porridge vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



4. Cashews anrösten

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.



2. Porridge kochen

Die **Quinoa**, 2 Prisen Salz und 4-6TL 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.



5. Passionsfrüchte schneiden

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



3. Mangos schneiden

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



6. Anrichten und servieren

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.