23

Beeren-Quinoa

Zutaten:

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 300 ml Milch oder Wasser
- 400 g Beeren (gemischt, tief gekühlt, im Sommer gern frisch)
- 2 Eßl Ahornsirup oder Honig
- 0,2 l geschlagene Sahne
- 3 El Zitronenmelisse oder Pfefferminze (kleingeschnitten)
- Mandelblätter
-

Zubereitung:

Quinoa waschen, mit Milch oder Wasser aufkochen.
15 Minuten köcheln, dann auskühlen lassen.
Die Beeren mit Quinoa und Sahne vorsichtig vermischen, mit Ahornsirup oder Honig süßen.
In Glasschalen füllen und eine Stunde kühl stellen.
Danach mit einigen Beeren, Zitronenmelisse oder Pfefferminzblättern garnieren.
Zusätzlich ein paar Mandelblättchen darüberstreuen.

Herzliche Grüße von Gudrun Scherzinger
www.imagecoaching-scherzinger.de

& dem ganzen Team von lebe leichter®