

Rezept des Monats

August

Obstsalat mit Quinoa

- 1/2 Tasse Quinoa
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 reife Bananen



- 1/2 Tasse Rosinen
- 2 geraspelte Äpfel
- 1/2 Tasse Kokosraspel
- 500 g Joghurt



Obst nach Saison (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)

Zum Verfeinern: Honig und Vanille

Zubereitung:

Quinoa waschen und mit Wasser und 1 Prise Salz 15 Minuten garen. Kokosraspel und Rosinen untermischen. Auskühlen lassen. Geraspelte Äpfel und kleingeschnittene Bananen (beides mit etwas Zitronensaft beträufeln) unterheben.

Das verlesene Obst mit dem Joghurt mischen und mit der Quinoamischung verrühren. Eventuell mit Honig und Vanille nachsüßen.

Den Salat noch eine halbe Stunde ruhen lassen, damit er schön durchzieht.

Guten Appetit