

Rezept des Monats

Juli

Quinoa-Bananenspeise

2 Bananen
2 Tassen Milch
1 Tasse Quinoa
2-3 EL Honig



Saft von 1-2 Zitronen und abgeriebene Schale von 1 Zitrone (je nach Geschmack)

Aus Bananen und Milch eine Bananenmilch herstellen und erhitzen. Quinoa einrühren und eine halbe Stunde köcheln lassen.

Vorsicht – Masse wird dickflüssig und fängt an zu blubbern, ab da muss man ständig rühren.

Dann die Masse vom Herd nehmen, Honig zufügen, ebenso Zitronensaft und Zitronenschale. Masse schlagen bis sie schön cremig ist.

Nach dem Erkalten eine frisch gedrückte Banane und eine geschlagene Sahne unterheben.

Mit Bananen und geriebener Schokolade garnieren.

Guten Appetit!