



# Quinoa-Frühstücksbrei mit Zimt und Äpfeln

## Gesundheitliche Vorteile:

- **Quinoa** ist ein nährstoffreiches Pseudogetreide, das alle neun essenziellen Aminosäuren enthält und somit eine hochwertige Proteinquelle darstellt. Zudem liefert es viele Ballaststoffe, Eisen und Magnesium, die zur Muskelentspannung und Energiebereitstellung beitragen.
- **Äpfel** sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Pektin, das die Verdauung fördert und dabei helfen kann, den Cholesterinspiegel zu senken. Zudem enthalten sie Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und antioxidative Eigenschaften besitzt.
- **Zimt** hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften und kann dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, was ihn besonders für Menschen mit Insulinresistenz vorteilhaft macht.
- Die Verwendung von **Pflanzenmilch**, wie **Mandel- oder Hafermilch**, bietet eine laktosefreie und nährstoffreiche Alternative zu Kuhmilch, die je nach Sorte Vitamin E oder Kalzium liefern kann.

Dieser Quinoa-Frühstücksbrei mit Zimt und Äpfeln ist eine ausgewogene und wärmende Frühstücksoption, die reich an Proteinen und Ballaststoffen ist und für langanhaltende Energie sorgt – ideal für einen gesunden Start in den Tag.



## Quinoa-Frühstücksbrei mit Zimt und Äpfeln

### Zutaten (2 Portionen)

- 100 g Quinoa
- 250ml Pflanzenmilch (z. B. Mandel- oder Hafermilch)
- 1 großer Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig (optional)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse, optional)

### Zubereitung

#### Quinoa vorbereiten

- Quinoa unter kaltem Wasser gut abspülen.

#### Quinoa kochen

- Quinoa in einem Topf mit der Pflanzenmilch aufkochen. Auf niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

#### Apfel hinzufügen

- Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke zusammen mit dem Zimt unter den Quinoa-Brei rühren und für weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.

#### Geschmack verfeinern

- Optional Honig sowie Vanilleextrakt unterrühren und gut vermischen.

#### Servieren

- Den Quinoa-Frühstücksbrei in Schüsseln füllen und nach Wunsch mit gehackten Nüssen garnieren.

Nährwerte pro Portion: 302 kcal, 51 g Kohlenhydrate, 9 g Protein, 8 g Fett