


## Quinoa



Foto von Bernadette Wurzinger auf Pixabay

Für ein aktives Leben –  go to **motion**

**Wusstest du schon, dass Quinoa eigentlich kein Getreide (also Gras) ist, sondern ein Gänsefußgewächs?**

### **Gut zu wissen:**

- Quinoa gehört zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen und enthält alle neun essentiellen Aminosäuren.
- Quinoa liefert viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, darunter reichlich Eisen, Mangan, Kupfer und Magnesium.
- Quinoa enthält viel Tryptophan, das für die Herstellung des Glückshormons Serotonin nötig ist.
- Quinoa ist glutenfrei und hat einen niedrigen glykämischen Index.

### **Quinoa-Porridge mit Erdbeeren und Banane**

Zutaten für 1 Portion

60 g	Quinoa
175 ml	Milch, Haferdrink oder Wasser
1/2	Banane
1 Handvoll	Erdbeeren
25 g	Mandelkerne, grob gehackt
1 EL	flüssiger Honig
1/4 TL	Zimt

### **Zubereitung:**

Quinoa in einem Sieb abspülen. Quinoa und Flüssigkeit in einem Topf zum Kochen bringen, umrühren. Auf kleinster Stufe 10 Minuten köcheln lassen, Herd ausschalten und weitere 10 min nachquellen lassen. Erdbeeren und Bananen in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte der Früchte sowie Honig und Zimt unter das Porridge rühren, in einer Schüssel anrichten. Restliches Obst darauf geben und mit Mandeln bestreut genießen.

#### **Tipps**

Quinoa kann für Müsli über Nacht eingeweicht, für Salate kurz angebraten oder aber ähnlich wie Reis gekocht werden. Man sollte es aber nicht zu lange kochen, da die Körnchen sonst zu weich werden und der lecker-nussige Geschmack spürbar leidet.

### **training & coaching**

Schnupfen, Husten, Heiserkeit?

Nicht mit Aronia Qi! Stärke deine Immunabwehr mit dem Powerpaket aus Aronia-Direktsaft, Topinambur, Passionsfrucht und Kräutereextrakt. In der praktischen 3 Liter Bag-in-Box hier erhältlich:

[info@tomotion-gmbh.de](mailto:info@tomotion-gmbh.de)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching