

## Spektakulär leckeres Quinoa-Frühstück!



### Zutaten für 1 Person:

100 g Quinoa  
2 reife Bananen  
1 EL frisch geschrotete Leinsamen  
1 EL Ahornsirup  
1 TL Mandelmus (optional)  
1/2 Tasse Reismilch (optional)

### Zubereitung:

Quinoa kochen, z.B. 6 min im Instant Pot (10 min ausquellen lassen) oder nach Packungsanleitung. Fertig gekochten Quinoa auf einen Teller geben und mit restlichen Zutaten anrichten. Guten Appetit!

*Nährwertangaben: ca. 700 kcal, 125 g Kohlenhydrate, 19 g Protein, 13 g Fett.  
Reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen, Folsäure, Eisen, Calcium.*

