



FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

FRÜHSTÜCK

QUINOA BOWL



Dauer: ca. 20 Minuten



Vegetarisch



Laktosefrei



Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 388 kcal

Kohlenhydrate: 60g

Proteine: 15g

Fette: 15g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 50 g Quinoa
- 125 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 50 g Skyr oder Magerquark
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Prise Zimt und Bourbon Vanille
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Quinoa heiss waschen. Alle Zutaten ausser den Skyr und die Toppings in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Danach Hitze runterdrehen und unter ständigem Rühren ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Tipp: Wenn es zu dick wird, einfach noch etwas Wasser oder Milch dazugeben.

Wenn der Quinoa fertig ist, den Topf von der Herdplatte nehmen. Quinoa-Bowl in eine Schale geben. Skyr unterrühren und nach Belieben mit Toppings garnieren.



Tipp: Als Meal-Prep geeignet: Gut verschlossen hält es sich 2-3 Tage im Kühlschrank.