

Bananen-Quinoa-Müsli

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei



Zutaten für 4 Personen:

2 Tassen Quinoa
4 Tassen Wasser
4 Esslöffel Rosinen
1 Prise Salz
1 Tasse Kokosdrink
2 Banane
Zimt und Agavendicksaft
nach Geschmack

Zubereitung:

Quinoa und Rosinen waschen, Wasser, Salz hinzufügen.

Etwa 10 Minuten gar kochen lassen.

Kokosdrink, Gewürze und Banane unterheben.

Das Müsli 3-5 Minuten ruhen lassen.

In einer MüsliSchale mit Banane und Pistazien garnieren.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Mein Tipp:

Viele weitere Rezepte finden Sie in dem Buch
ACIDOSE-NATURKÜCHE von Rosemarie Holzer

ISBN: 978-3-9811851-1-9

www.potamos-shop.de

