

ISS DICH FIT

» Vollkorn hält
Dich in Balance

↳ Vital durch den Tag
mit Pseudocerealien!

Pseudogetreidesorten trumpfen mit einem hohen Gehalt an wertvollen Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen auf.

Sie sind überaus gesund, glutenfrei und bieten eine wunderbare Abwechslung im Speiseplan. Quinoa beispielsweise ist eine sehr gute Quelle für hochwertiges, pflanzliches Eiweiß. Außerdem punktet Quinoa mit reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink und Mangan. 100 Gramm des Pseudogetreides decken bereits 25 Prozent des Tagesbedarfs an Eisen, 50 Prozent an Magnesium und mehr als 100 Prozent an Mangan ab. Neben den Pseudogetreiden Buchweizen, Quinoa und Amarant fallen aber auch Mais, Hirse, Hafer oder alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn und Teff in die Kategorie „Alternatives Getreide“.

Mit diesen gesunden Nahrungsmitteln kommt ein abwechslungsreicher Mix an Nährstoffen in die Gesunde Küche-Mittagsmenüs – als süße Hauptspeise oder als Dessert.

Apfel-Zimt-Quinoa

Zutaten für 4 Portionen:

- » 160 g Quinoa
- » 300 ml Milch
- » 2 TL Zimt
- » mittelgroße Äpfel
- » 2 Handvoll Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser gut abspülen. Anschließend mit Milch und Zimt aufkochen. Zugedeckt etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Kurz bevor die Quinoa fertig ist, die Apfel-



stücke dazu geben. Die Nüsse grob hacken und über die angerichtete Quinoa streuen.

↳ **Tipp:** Die Apfel-Zimt-Quinoa kann kalt oder warm gegessen werden.