

Quinoa - natur

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

300 ml Wasser

Salz

event. 20 g gehackte Ingwer

150 g Quinoa, gewaschen

Herstellung:

1. Wasser mit einer Brise Salz in einem Topf aufkochen lassen.
2. Vom Herd ziehen, Quinoa einrühren, Topf auf den Herd ziehen und aufkochen lassen.
3. Deckel drauf und bei mäßiger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einer Gabel vorsichtig auflockern.
5. Eventuell ein paar Spritzer Olivenöl (kalt gepresst) zugeben.

