

## **Das Sonntagsfrühstück in der Fastenzeit**

Sonntag ist eine schöne Gelegenheit für vielen Menschen Zeit für sich zu haben. Da kann man das tun, wozu wir sonst oft keine Zeit haben: in Ruhe frühstücken. So lange und so gut, dass man danach vielleicht gar kein Mittagessen mehr braucht.

Manche Leute sagen, das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des ganzen Tages. Es gibt Kraft. Wer gut gefrühstückt hat, der ist bereit in den Tag einzusteigen.

Brauchen sie Inspirationen für ein leckeres und gesundes Frühstück am Sonntag in der Fastenzeit?

Heute möchten wir Ihnen ein einfaches Rezept anbieten.

### **Quinoa-Porridge**

Quinoa ist so vielfältig, dass man sogar ein leckeres Porridge daraus zubereiten kann. Quinoa steckt voller gesundem Eiweiß und ist reich an Mineralstoffen und Ballaststoffen.

So kann der Morgen am Sonntag in der Fastenzeit beginnen:



150 g faire, weiße Quinoa\*

eine Prise faires Salz\*

½ TL fairen Ceylon-Zimt\*

2 EL fairer Honig\*

60 g faire getrocknete Datteln oder andere getrocknete Früchte nach Wahl\*

750 g Bioäpfel

125 ml Apfelsaft

100 g Sauerrahm

\* Diese Zutaten bekommen Sie in einem Weltladen

### Zubereitung

Zunächst die Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und in 400 ml Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Vom Herd nehmen und zugedeckt noch ca. 5 Minuten quellen lassen.  
Anschließend mit dem Honig süßen. Die Datteln klein schneiden.  
Äpfel entkernen und in Stücke schneiden.

Äpfel, Datteln, 1/2 TL Zimt und Apfelsaft in einem Topf verrühren,  
aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln, den  
Schmand glattrühren.

Apfelkompott und die Quinoa in 4 Gläser oder Schalen schichten.  
Schmand darauf geben.

Fertig ist das leckere Frühstück! Buon Appetit!!!

Weitere leckere Rezepte finden sie auf der Webseite <https://www.el-puente.de/>