

# Glutenfreies Quinoa-Porridge



## Zutaten

- 200 g Zwicky Quinoaflocken
- 800 ml Kokos oder Reisdink
- 4-6 EL Ahornsirup
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- Handvoll Walnüsse oder Mandeln
- 2 EL Kokoschips

**4 Portionen**

## Zubereitung

- Backofen vorheizen auf 180°C. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse und Stiel entfernen. Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Auf das Blech legen, mit 4 EL Ahornsirup beträufeln, im heißen Ofen 25 Minuten backen. Nüsse hacken, ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit den Kokoschips über die Früchte streuen.
- Kokos- oder Reismilch aufkochen. Flocken einrühren und 3–5 Minuten quellen lassen. Nach Belieben mit 1–2 EL Ahornsirup süßen. Mit den gebackenen Früchten, Nüssen und Kokoschips anrichten.

Tipp: Anstelle von Äpfeln Birnen verwenden – ebenfalls fantastisch.

**Zwicky wünscht en Guete!**