Quinoasaft mit Apfel
Jugo de quinoa con manzana

Jugo de Quinua con Manzana ist ein erfrischendes und nahrhaftes Getränk aus Peru. Es kombiniert die gesundheitlichen Vorteile von Quinoa, einem Superfood aus den Anden, mit der Frische von grünen Äpfeln.
Dieses Getränk ist perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder eine erfrischende Pause am Nachmittag.

Herkunft: Peru
Kategorie: Getränke, Fruchtgetränke

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

100 g Quinoa
1 Apfel
1 Stange(n) Zimt
5 Gewürznelke(n)
1 TL Zucker
1 Prise Salz
350 ml Wasser

Vorbereitung

Quinoa waschen, abtropfen lassen und mit reichlich Wasser, Nelken und Zimtstange,ca. 10 Minuten zum kochen bringen.

Zubereitung

Apfel schälen, Kern entfernen, in Spaltenschneiden und mit Zucker zum Topf geben. Bei geringer Hitze kochen lassen bis dieÄpfelstücken weich sind. Salz dazugeben.
Die Nelken und Zimtstange herausnehmen und in den Mixer die Quinoa und Äpfeln bringen und ca. 2 Minuten laufen lassen. Nach Bedarf Wasser und Zucker dazugeben.

© 2026 coquina.de