

# **Histaminintoleranz und Fodmap Kochbuch**

Das große 2-in-1 Kochbuch mit einfachen und  
leckeren Rezepten für eine histaminarme und  
FODMAP-arme Ernährung. Genussvoll kochen für  
mehr Lebensqualität.

# Inhalt

<b>Ernährung bei Histaminintoleranz .....</b>	<b>12</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>12</b>
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>13</b>
<b>Frühstücksideen .....</b>	<b>14</b>
Apfel-Zimt-Haferflocken .....	14
Mango-Kokos-Reispudding.....	15
Brombeer-Mandel-Müsli .....	16
Erdmandel-Porridge mit Blaubeeren .....	17
Dinkel-Pancakes mit Apfelsauce.....	18
Hirsebrei mit Datteln und Mandeln .....	19
Quinoa-Frühstücksbowl mit Kirschen .....	20
Pfirsich-Chia-Pudding.....	21
Haferflocken mit gebackenen Kirschen .....	22
Amaranth-Brei mit frischen Johannisbeeren.....	23
Aprikosen-Joghurt mit Tigernüssen.....	24
Hirsemehl-Waffeln mit Rhabarberkompott .....	25
Kokosmilch-Porridge mit Litschi .....	26
Dinkel-Brot mit Frischkäse und Marmelade.....	27
Reismilch-Smoothie mit Heidelbeeren .....	28
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>29</b>
Gebackener Kabeljau mit Fenchelgemüse.....	29

Dinkelrisotto mit frischen Champignons .....	30
Gefüllte Paprikaschoten mit Quinoa .....	31
Vegetarische Zucchini-Lasagne .....	32
Kürbis-Quiche mit Ziegenkäse .....	33
Süßkartoffelgnocchi mit Salbeibutter .....	34
Spaghetti aus Zucchini mit frischem Basilikum.....	35
Auberginen-Röllchen .....	36
Hirsepfanne.....	37
Kartoffelgratin mit Rosmarin.....	38
Gebratener Spargel mit Ricotta .....	39
Blumenkohlreis mit Kurkuma .....	40
Gegrillte Zucchini mit Oregano.....	41
Wirsinggemüse mit Karotten und Ingwer .....	42
Quinoa-Pfanne mit Gemüse und Kräutern .....	43
<b>Suppen.....</b>	<b>44</b>
Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch .....	44
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Majoran.....	45
Karotten-Ingwer-Suppe mit Apfelstücken .....	46
Zucchini-suppe mit Basilikum-Pesto.....	47
Blumenkohlsuppe .....	48
Brokkolicremesuppe mit gerösteten Mandeln .....	49
Fenchel- Karotten-Suppe.....	50
Pastinaken-Apfel-Suppe mit Zimt .....	51

Spargelcremesuppe .....	52
Rote Beete-Suppe mit Kokosnusscreme .....	53
Zucchini-Suppe mit Minze .....	54
Mangold-Suppe mit Quinoa.....	55
Süßkartoffelsuppe mit Pfefferminze .....	56
Sellerie-Apfel-Suppe .....	57
Rhabarber-Suppe mit Vanille.....	58
<b>Snacks .....</b>	<b>59</b>
Karottensticks mit Erdmandel-Dip .....	59
Zucchini-Puffer mit Frischkäse-Dip .....	60
Kastanien-Cracker mit Ziegenkäse .....	61
Apfelchips mit Zimt.....	62
Süßkartoffel-Chips mit Rosmarin .....	63
Kokosnuss-Energiebällchen .....	64
Gebackene Kürbisspalten .....	65
Mandel-Tahini-Riegel .....	66
Blumenkohl-Bites mit Kurkuma-Dip .....	67
Sesam-Hafer-Cookies.....	68
Rote Beete-Carpaccio mit Pinienkernen .....	69
Brokkoli-Taler mit Mandelmus .....	70
Paprika-Boote mit Quinoa-Salat.....	71
<b>Salate .....</b>	<b>72</b>
Quinoa-Salat mit Cranberries und Nüssen.....	72

Apfel-Kürbis-Quinoa-Salat.....	73
Feldsalat mit Apfel und Macadamianüssen.....	74
Karottensalat mit Dressing.....	75
Endiviensalat mit Rote Beete und Ziegenkäse .....	76
Gurkensalat mit Dill-Joghurt-Dressing .....	77
Chicorée-Salat mit Granatapfel und Macadamianüssen.....	78
Wassermelonensalat mit Minze und Ziegenkäse.....	79
Blattsalat mit gerösteter Süßkartoffel und Kürbiskernen .....	80
Kohlrabisalat mit Apfel .....	81
Eisbergsalat mit Gurken und Sesam .....	82
Spargelsalat mit Erdmandeln.....	83
Mango-Kokos-Salat.....	84
<b>Brote und Backwaren .....</b>	<b>85</b>
Hirsebrot mit Kürbiskernen .....	85
Dinkel-Vollkornbrot .....	86
Kartoffel-Rosmarin-Brötchen.....	87
Mandel-Zimt-Muffins .....	88
Kokosnuss-Scones.....	89
Quinoa-Cracker mit Sesam.....	90
Haferkekse mit Cranberries.....	91
Leinsamenbrot mit Macadamianüssen.....	92
Maisbrot mit Chiasamen.....	93
Roggen-Knäckebrot.....	94

Dinkel-Zwiebel-Bagels .....	95
Haferflocken-Rosinen-Brot .....	96
Hirse-Pfannenbrot.....	97
Amaranth-Pfannenbrot.....	98
Reiswaffeln mit Thymian .....	99
<b>Desserts.....</b>	<b>100</b>
Gebackene Apfelspalten mit Zimt .....	100
Kokosmilchreis mit Mango .....	101
Vanillepudding mit Brombeersauce.....	102
Rhabarberkuchen mit Baiserhaube .....	103
Wassermelonen-Sorbet mit Minze .....	104
Aprikosen-Clafoutis.....	105
Heidelbeer-Joghurt-Torte .....	106
Mandel-Panna Cotta mit Kirschsauce .....	107
Pfirsich-Tarte mit Mandelkruste .....	108
Kirschkuchen mit Streuseln.....	109
Apfel-Zimt-Muffins .....	110
Erdmandel-Cookies mit Apfelstückchen.....	111
Quarkknödel mit Sauerkirschfüllung.....	112
Pfannkuchen mit Johannisbeeren .....	113
Aprikosen-Quinoa-Crumble.....	114
<b>FODMAP-arme Ernährung .....</b>	<b>115</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>115</b>

<b>Frühstück .....</b>	<b>116</b>
Quinoa-Pudding mit Himbeeren .....	116
Haferflocken-Pancakes mit Ahornsirup .....	117
Buchweizen-Crêpes mit Erdbeerfüllung .....	118
Rührtofu mit Spinat und Tomaten .....	119
Reisbrei mit Kiwi .....	120
Brotscheiben mit Feta und Gurke .....	121
Frühstücksquinoa mit Blaubeeren.....	122
Kichererbsenpfannkuchen mit frischen Kräutern .....	123
Laktosefreier Joghurt mit Fruchtmus .....	124
Blaubeer-Buchweizen Muffins.....	125
Reiswaffeln mit Tomate und Gurke .....	126
Zucchini-Rösti mit laktosefreiem Käse.....	127
Mandelmilch-Smoothie mit Spinat und Ananas.....	128
Omelett mit Alfalfa-Sprossen und Paprika.....	129
Hirse-Porridge mit Preiselbeeren.....	130
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>131</b>
Gebackener Lachs mit Dill und Zitronenbett.....	131
Rinderfiletstreifen mit Paprika und Quinoa .....	132
Hähnchenbrust mit Brokkoli .....	133
Tofu-Stir-Fry mit Gemüse und Sojasauce.....	134
Auberginen-Lasagne mit Spinat und Ricotta .....	135
Quinoa-Pilz-Pfanne mit Thymian .....	136

Gefüllte Paprika mit Reis und Gemüse .....	137
Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce .....	138
Lammkoteletts mit Minz-Pesto .....	139
Fischfilet mit Mangold und Pinienkernen .....	140
Kürbis-Risotto mit gerösteten Kernen .....	141
Putenrouladen mit Cranberry-Füllung.....	142
Vegetarische Paella mit Safran und Gemüse.....	143
Rote-Linsen-Curry .....	144
Gemüse-Tajine mit Hirse .....	145
<b>Suppen .....</b>	<b>146</b>
Kürbis-Ingwer-Suppe .....	146
Karotten-Orangen-Suppe .....	147
Tomaten-Basilikum-Suppe .....	148
Linseneintopf mit Spinat .....	149
Zucchinicremesuppe.....	150
Karotten-Ingwer-Suppe .....	151
Brokkolisuppe .....	152
Auberginen-Zitrus-Suppe .....	153
Kichererbseneintopf mit Kurkuma und Karotten .....	154
Grüne Bohnensuppe mit Dill .....	155
Paprika-Kartoffel-Suppe .....	156
Auberginen-Tomatensuppe .....	157
Gurken-Dill-Suppe.....	158



Pilz-Risotto-Suppe .....	159
Quinoa-Gemüsesuppe.....	160
<b>Salate.....</b>	<b>161</b>
Rote-Linsen-Salat mit Paprika und Zitronendressing .....	161
Quinoa-Salat mit Gurken und Tomaten .....	162
Spinat-Salat mit Erdbeeren und Pinienkernen.....	163
Brokkolisalat mit Karotten und Dressing .....	164
Bunter Paprika-Salat mit Limettendressing .....	165
Endiviensalat mit Orangen .....	166
Gemischter Salat mit gebackenem Kürbis.....	167
Erdbeeren-Salat mit Minze .....	168
Grünkohl-Salat.....	169
Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum .....	170
Gurken-Melonen-Salat mit Minzjoghurt .....	171
Karotten-Sprossen-Salat mit Sesamdressing .....	172
Kichererbsen-Salat .....	173
Spinat-Orangen-Salat .....	174
Auberginen-Salat mit Blaubeeren.....	175
<b>Snacks .....</b>	<b>176</b>
Scharfe Kürbiskerne .....	176
Zucchininudeln mit Pesto.....	177
Paprika-Boote mit Quinoa-Füllung .....	178
Erdnussbutter-Himbeer-Riegel .....	179

Kokosjoghurt mit Beerenkompott.....	180
Reiskuchen mit Erdnussbutter .....	181
Auberginenröllchen .....	182
Tomaten-Basilikum-Bruschetta auf Brot.....	183
Fruchtspieße mit dunkler Schokolade .....	184
Gemüsesticks mit Käse-Dip .....	185
<b>Beilagen.....</b>	<b>186</b>
Geröstete Kürbisspalten .....	186
Gebratene grüne Bohnen mit Sojasauce.....	187
Karotten-Püree mit Ingwer .....	188
Gegrillte Auberginen mit Balsamico-Glasur.....	189
Zucchini-Fritter mit Joghurtdip .....	190
Knusprige Polenta-Ecken mit Rosmarin.....	191
Grünkohl-Chips .....	192
Hirsebratlinge mit Kräuterquark .....	193
Ofenkartoffeln mit Dill .....	194
Spinat-Quinoa-Salat.....	195
<b>Desserts.....</b>	<b>196</b>
Erdbeer-Sorbet mit Minze .....	196
Gebackene Kiwispalten.....	197
Reismilch-Pudding.....	198
Himbeer-Chia-Pudding.....	199
Fruchteis mit dunkler Schokolade .....	200

Beerenkuchen .....	201
Orangen-Quark-Creme .....	202
Schokoladen-Mousse mit Tofu .....	203
Blaubeer-Crumble mit Haferflocken .....	204
Erdnussbutter-Hafer-Riegel .....	205
<b>Smoothies .....</b>	<b>206</b>
Ananas-Mandelmilch-Smoothie.....	206
Rhabarber-Erdbeer-Smoothie .....	207
Papaya-Orangen-Smoothie .....	208
Karotten-Orangen-Smoothie.....	209
Brombeer-Lavendel-Smoothie.....	210
Smoothie mit Cantaloupe Melone .....	211
Grüntee-Smoothie mit Limette .....	212
Spinat-Kiwi-Smoothie.....	213
Erdbeer-Smoothie.....	214
Grüner Detox-Smoothie.....	215
Grüner Energie-Smoothie.....	216
<b>Schlusswort.....</b>	<b>217</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>218</b>

# **Ernährung bei Histaminintoleranz**

## **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Kochbuch ist dein Wegweiser zu einem Leben voller Genuss und Wohlbefinden, angepasst an die Bedürfnisse und Herausforderungen einer Histaminintoleranz. Geschrieben mit Leidenschaft und einem tiefen Verständnis für die Feinheiten der Ernährung, zielt es darauf ab, dir nicht nur das Kochen zu erleichtern, sondern auch deine Beziehung zum Essen neu zu definieren.

Die Histaminintoleranz kann oft als Einschränkung wahrgenommen werden, eine Hürde, die es schwierig macht, die Freude am Essen vollständig zu genießen. Doch ich sehe es als meine Aufgabe, dir zu zeigen, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, lecker und gesund zu kochen, ohne dabei auf Geschmack oder Vielfalt verzichten zu müssen. Mit jedem Rezept in diesem Buch möchte ich dir die Tür zu einer Ernährungsweise öffnen, die ebenso inspirierend wie ausgewogen ist.

Mit jedem Gericht, das du zubereitest, wirst du mehr über die Zutaten, ihre Auswirkungen und die besten Kombinationsmöglichkeiten erfahren. Dieses Wissen wird dir nicht nur in der Küche, sondern auch in deinem alltäglichen Leben eine große Hilfe sein.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude beim Kochen und Genießen dieser Gerichte. Möge dieses Buch ein wertvoller Begleiter auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben mit Histaminintoleranz sein.

Mit herzlichen Grüßen,

Vanessa Zimmermann

## Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

# Frühstücksideen

## Apfel-Zimt-Haferflocken

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

### Zutaten:

- 1 mittelgroßer Apfel, gewürfelt
- 50 g Haferflocken
- 200 ml Hafermilch, ungesüßt
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Mandeln, gehackt
- 1 TL Honig
- Eine Prise Salz

### Zubereitung:

1. Gib die Hafermilch in einen kleinen Topf und erhitze sie bei mittlerer Hitze. Sobald die Milch warm ist, füge die Haferflocken hinzu.
2. Rühre die Haferflocken und die Hafermilch um, bis sie anfangen, leicht zu köcheln. Dann reduziere die Hitze auf ein Minimum.
3. Füge die gewürfelten Äpfel, den Zimt und eine Prise Salz hinzu. Lass die Mischung unter gelegentlichem Rühren für etwa 5-7 Minuten köcheln, bis die Haferflocken weich sind und die Äpfel eine zarte Konsistenz haben.
4. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze für 2-3 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Achte darauf, sie häufig zu wenden, damit sie nicht verbrennen.
5. Sobald die Haferflocken die gewünschte Konsistenz erreicht haben, vom Herd nehmen und den Honig unterrühren.
6. Alles in eine Schüssel geben und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Guten Appetit.

# Mango-Kokos-Reispudding

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 60 g Rundkornreis, gut gewaschen
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 100 ml Wasser
- 1/2 reife Mango, gewürfelt
- 1 TL Honig
- 1/4 TL Vanille, gemahlen
- 1 EL Kokoschips
- Eine Prise Zimt

## Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf den gewaschenen Rundkornreis, Kokosmilch und Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald es köchelt, die Hitze auf niedrig stellen und den Reis unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten lang sanft köcheln lassen, bis er weich ist und die Flüssigkeit größtenteils aufgenommen wurde.
2. Während der Reis kocht, die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Wenn der Reis die meiste Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist, die Hitze ausschalten. Die Mango, den Honig und die Vanille unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Den Pudding in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Kokoschips und einer Prise Zimt garnieren. Guten Appetit.

## Brombeer-Mandel-Müsli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

### Zutaten:

- 100 g frische Brombeeren
- 50 g Haferflocken
- 20 g Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Chiasamen
- 150 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- Einige frische Minzblätter

### Zubereitung:

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben.
2. Die Mandelmilch darüber gießen und die Chiasamen hinzufügen. Gut umrühren, damit sich die Chiasamen gleichmäßig verteilen und die Mischung etwas andicken kann.
3. Die Brombeeren waschen und vorsichtig trocken tupfen. Zusammen mit den grob gehackten Mandeln unter die Haferflocken-Mischung heben.
4. Nach Belieben mit Honig süßen und eine Prise Zimt hinzufügen. Alles gründlich vermengen.
5. Das Müsli in eine Schale geben und mit frischen Minzblättern garnieren.
6. Vor dem Servieren nochmals kurz durchmischen. Guten Appetit.



# Erdmandel-Porridge mit Blaubeeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 40 g Erdmandeln, fein gemahlen
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- Eine Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 50 g frische Blaubeeren
- 1 EL Chiasamen
- Einige frische Minzblätter

## Zubereitung:

1. Gib die fein gemahlenen Erdmandeln in einen kleinen Topf. Füge Mandelmilch, eine Prise Salz und Zimt hinzu. Rühre die Mischung bei mittlerer Hitze stetig um, um Klümpchen zu vermeiden.
2. Sobald die Mischung anfängt, leicht zu köcheln, reduziere die Hitze auf niedrig. Lasse den Porridge unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten sanft köcheln, bis er dickflüssig wird.
3. Rühre den Honig unter den noch warmen Porridge. Sollte der Porridge zu dick sein, kannst du nach Belieben noch etwas Mandelmilch unterrühren, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Wasche die Blaubeeren und lasse sie abtropfen. Gib die Blaubeeren zusammen mit den Chiasamen über den fertigen Porridge.
5. Garniere dein Porridge zum Schluss mit einigen frischen Minzblättern. Guten Appetit.

# Dinkel-Pancakes mit Apfelsauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| • <b>Für die Pancakes:</b>    | • Rapsöl zum Braten               |
| • 100 g Dinkelmehl            | • <b>Für die Apfelsauce:</b>      |
| • 1 TL Weinsteinbackpulver    | • 2 Äpfel, geschält und gewürfelt |
| • 1 Prise Salz                | • 1 TL Zimt                       |
| • 120 ml Hafermilch, ungesüßt | • 1 EL Honig                      |
| • 1 Eigelb                    | • 100 ml Wasser                   |
| • 1 EL natives Olivenöl extra |                                   |

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver und Salz vermischen. In einer anderen Schüssel Hafermilch, Eigelb und Olivenöl verrühren. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und etwas Rapsöl hinzufügen. Für jeden Pancake etwa 1/4 der Teigmischung in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Wiederhole den Vorgang, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
3. Für die Apfelsauce die Apfelwürfel, Zimt, Honig und Wasser in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind und die Flüssigkeit etwas eingedickt ist. Anschließend mit einem Pürierstab oder einer Gabel zu einer glatten Sauce verarbeiten.
4. Die warmen Pancakes mit der Apfelsauce servieren. Guten Appetit.

# Hirsebrei mit Datteln und Mandeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 50 g Hirse, gut gespült und abgetropft
- 250 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 3 Datteln, entsteint und feinhackelt
- 1 EL Mandeln, gehackt und leicht geröstet
- 1 TL Honig
- Eine Prise Zimt
- Eine Prise gemahlener Kardamom

## Zubereitung:

1. Die gewaschene Hirse zusammen mit der Mandelmilch in einen kleinen Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren und die Hirse 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich wird und die Milch fast vollständig aufgenommen hat. Dabei gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.
3. Die feinhackten Datteln zur Hirse hinzufügen und gut unterrühren. Weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis die Datteln warm und etwas weicher geworden sind.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Hirsebrei mit Honig, Zimt und Kardamom abschmecken. Gut umrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
5. Den warmen Hirsebrei in eine Schüssel geben und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Guten Appetit.

# Quinoa-Frühstücksbowl mit Kirschen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 70 g Quinoa, gut gespült und abgetropft
- 150 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 100 ml Hafermilch, ungesüßt
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 100 g frische Kirschen, entsteint und halbiert
- 2 EL Mandeln, gehackt
- 1 EL Chiasamen

## Zubereitung:

1. Quinoa in einem kleinen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa weich ist und das Wasser vollständig aufgenommen wurde. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden.
2. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht rösten, bis sie duften. Achte darauf, dass sie nicht verbrennen. Dann zur Seite stellen.
3. Wenn der Quinoa fertig ist, Hafermilch und Zimt unterrühren und nochmals erhitzen, bis alles gut erwärmt ist. Den Honig unterrühren und vom Herd nehmen.
4. Die Quinoa-Mischung in eine Schüssel geben. Die frischen Kirschen, gerösteten Mandeln und Chiasamen darüberstreuen.
5. Vor dem Servieren alles leicht miteinander vermischen. Guten Appetit.