

Gesunde Rezepte für die ersten 1000 Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

Mandelquinoa mit Datteln und Orangenquark



Zubereitungszeit: 45 Min.



Zutaten

für 2 Portionen:*

8 getrocknete Datteln
100 ml Vollmilch
1 Prise Salz
½ TL Zimt

100 g Quinoa
(finden Sie beim Reis)
1 Bio-Orange
150 g Quark 20 % Fett
20 g ungeschälte Mandeln (gehackt)





Genießen Sie Quinoa, das glutenfreie, köstliche Korn aus Südamerika! **Quinoa** liefert im Vergleich zu einigen anderen Getreidearten **mehr Calcium, Magnesium und Eisen**. Also genau richtig, um den erhöhten Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft zu decken.

So geht's:

- 1.** Datteln entsteinen und in kleine Stücke schneiden.
- 2.** Milch und 150 ml Wasser mit Salz und Zimt unter Rühren zum Kochen bringen, Quinoa und Datteln hinzugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10–15 Min. quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- 3.** Inzwischen die Orange waschen und in eine Schale raspeln. Danach die Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und unter den Quark rühren.
- 4.** Mandeln und Orangeschale unter die Quinoa rühren. Warm oder kalt mit Orangenquark servieren.

***Tipp:** Am besten auf Vorrat kochen und an den Arbeitsplatz mitnehmen. Mandelquinoa ist auch eine gute Frühstücksalternative.



Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von

milupa

NUTRICIA &



DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Schritt-für-Schritt-Video auf
www.1000tage.de/mandelquinoa