

## Quinoa – süß

### Quinoa-Frucht-Häppchen

100 g Trockenfrüchte (Ananas, Mangos, Datteln...) in Fruchtsaft einweichen, zerkleinern,

30 g Quinoa                   garen  
1 Becher Sahne           mit  
30 g Mehl                   und  
40 g Zucker               aufkochen, Quinoa und Früchte  
zugeben, 3-5 Min. unter Rühren kochen, kleine Häufchen auf  
Backblech setzen und bei 160° ca. 20 Minuten backen, mit  
200g Kuvertüre überziehen

### Saftige Quinoa-Muffins

125 weiche Butter                   mit  
120 g Zucker, 3 Eier               schaumig rühren  
175 g (Dinkelvollkorn)mehl       und  
50 g gemahlene Quinoa           unterrühren  
1 Tl. Backpulver                   sowie  
2 EL Nüsse, 2 EL Milch           und  
1-2 Äpfel (Stückchen/Raspel)   zum Teig geben, in  
Muffinsförmchen ca. 20 Min.  
backen

## Quinoakuchen

150 g Butter oder Margarine  
200 g Rohrohrzucker  
4 Eier getrennt  
100 g Paranüsse (gemahlen)  
100 g Fairena Noir Schokolade (grob geraspelt)  
150 g Mehl (oder Dinkelvollkornmehl)  
50 g gemahlene Quinoa  
½ Päck. Backpulver

Zubereitung:

Butter, Eigelb und Zucker schaumig rühren. Eischnee, Nüsse, Schokolade, Mehl und Backpulver unterheben. Teig in eine Kastenkuchenform geben und bei 150 Grad etwa 50 Min. backen.

## Quinoa-Makronen

50 g Quinoa                           in  
100 g Apfelsaft                   aufkochen und 25 Min. quellen,  
lassen, abtropfen,  
1 Eiweiß                           schaumig rühren  
50 g Zucker                       einrühren, Eischnee schlagen  
50 g Kokosflocken               und kaltes Quinoa unterheben,  
bei 50 bis 100°  
Makronenhäufchen im  
Heißlufttherd trocknen



## Quinoa - Taler

150 g Mehl (evtl. Vollkornmehl)  
50 g gemahlener Quinoa  
80 g Rohrzucker  
100 g gemahlene Paranüsse  
150 g Butter  
2 Eigelb  
1 Eigelb zum Bestreichen  
gehackte Paranüsse zum Bestreuen

### Zubereitung:

Gebröselten Mürbteig mit Quinoa und fein gemahlene Paranüssen herstellen, kalt stellen, zu einer Rolle von ca. 2 ½ cm Durchmesser formen; von der Rolle etwa 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden, mit Eigelb bestreichen, mit gehackten Paranüssen bestreuen und auf einem gefetteten Backblech bei ca. 160 Grad backen



## Quinoa Müsliriegel

150 g Orangenblütenhonig  
50 g Vollrohrzucker  
2 Eier  
100 g Quinoa Popps  
100 g feine Haferflocken  
200 g gemahlene Mandeln  
100 g getrocknete Mangos oder Aprikosen  
100 g Rosinen  
100 g Datteln  
1 Teel. Zimt

### Zubereitung:

Eier, Honig Zimt und Zucker verrühren. Trockenfrüchte klein schneiden und mit den Mandeln, Flockenm und Quinoa Popps unter die Masse rühren. Auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Gut andrücken und bei 160 Grad ca. 20 min. backen.