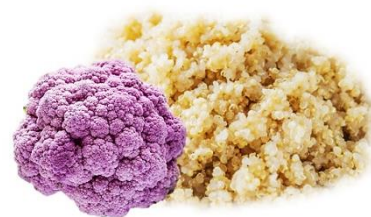


Quinoa- Blumenkohl violett - Eintopf

Blumenkohl violett	1 gross
Quinoa	150g
Kokosmilch	400ml
Sojarahm	100ml
Paprika süss	1 Teelöffel
Muskatnuss gemahlen	1 Teelöffel
Fenchel bitter gemahlen	1 Teelöffel
Orange-Lemon-Garden	2 Teelöffel zum Quinoa
	1 Teelöffel zum Blumenkohl
Fünf-Gewürz	2 Teelöffel zum Quinoa
	2 Teelöffel zum Blumenkohl
Agavendicksaft	2 Esslöffel
Wasser	600ml ca.



Quinoa in einem Topf weich kochen – nicht würzen!

inzwischen **Blumenkohl** in kleine Röschen teilen (ca. 5cm grosse Stücke), in eine Pfanne geben, **knapp mit Wasser bedecken** und die **Gewürze zugeben**, gut durchrühren und bissfest kochen lassen – **Achtung – violetter Blumenkohl ist sehr schnell weich – dauert also nur ca. 5 Minuten!**

ist das **Quinoa** fertig, **200ml Kokosmilch** und **Agavendicksaft** zugeben, mit **Salz, Pfeffer, Paprika, Oriental Orange Garden** und **Fünf-Gewürz** würzen, alles gut durchrühren und abschmecken

Quinoa zum Blumenkohl geben, die restlichen **200ml Kokosmilch** zugeben und alles nochmals gut durchmischen, kurz erhitzen – fertig!

Dieser Blumenkohl begeistert mit seinem einmaligen Geschmack!!!