



**Karibische Quinoa-Blüten-Taschen**

# Sommer-Päckchen

*Wir schicken Ihnen einen bunten Frühstücksgruß aus den Tropen*

**ZUTATEN FÜR 10 – 15 PORTIONEN FÜR DAS KOKOS-QUINOA:**

160 g Quinoa, gekeimt, 420 ml Kokosmilch, 175 g feine Kokosraspel, 1½ Bananen, püriert, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz  
**AUSSERDEM:** 10 – 15 Blätter Reispapier, 10 – 15 essbare Blüten (z. B. Ananassalbei, Malven, Gänseblümchen), 1 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum, Koriander), 3 Mangos, in Streifen, 20 Erdbeeren, in feinen Scheiben

**1 Jedes Blatt Reispapier** kurz in lauwarmes Wasser tauchen und ordentlich auf einer flachen Unterlage ausbreiten.

**2 Für das Kokos-Quinoa** alle Zutaten per Hand zu einem

klebrigen Teig verarbeiten. Je eine Blüte und einige



Sie weiß um die Power von Cranberry und Wakame-Algen: Kirstin Knufmann ist Fotografin und leidenschaftliche Foodista. Während eines Kalifornien-Aufenthalts entdeckte sie die Vielfalt der Rohkostküche für sich. Diese Begeisterung serviert sie nun in Form von 111 raffinierten Rezepten, die Lust auf rohen und bewussten Genuss machen. („Raw!“, Christian Verlag, 192 S., 24,99 Euro)

Kräuter dekorativ mit der Vorderseite nach unten in die Mitte des Reisapiers legen.

**3 Eine Schicht Quinoamasse** in runder oder quadratischer Form, etwa ½ cm dick und schon grob in der Hand vorgeformt, daraufgeben. Einige Mangostreifen und Erdbeerscheiben darauflegen und nochmals sorgfältig eine Schicht Kokos-Quinoa als Abschluss über die Früchte verteilen.

**4 Das Reispapier** so einschlagen, dass die Tasche gut verschlossen ist. Die fertigen Quinoa-Flower-Bags mit der Naht nach unten auf einen flachen Teller legen.

## FLOWER-POWER



**Glänzender Auftritt**  
 Die Glasvasen „Container“ werden nach böhmischer Manier mundgeblasen (Pulpo, ab ca. 270 Euro, [www.pulpo-shop.de](http://www.pulpo-shop.de))

**Farbportion**  
 Handbemalte Schälchen aus Inox in verschiedenen Dessins (Pivoine et Tapioca, je ca. 33 Euro, [www.pivoine-et-tapioca.com](http://www.pivoine-et-tapioca.com))



**Samtig weich**  
 Kissen „Purple Velvet Poppy“ mit Klatschmohn-Motiv (Betty Black, ca. 34 Euro, [www.debenhams.com](http://www.debenhams.com))

**Kleines Kraftpaket**  
 Die Kaffeepadmaschine „Lono“ arbeitet mit einem ausgeklügelten Vorbrühsystem (WMF, 99 Euro, [www.wmf.de](http://www.wmf.de))



**Auf und davon**  
 Platiniertes Messing und bunte Swarovski-Kristalle schmücken die Serviettenringe „Butterfly“ (L'Objet, Vierer-Set, 180 Euro, [www.artedona.com](http://www.artedona.com))

**Zarte Töne**  
 Beistelltische „Bubblegum“ aus dezent lackiertem Akazienholz (Morteens, Dreier-Set, ca. 130 Euro, [www.home24.de](http://www.home24.de))

