



MITTAGESSEN

QUINOASALAT MIT JOGHURT-ZITRONENDRESSING

- I. Quinoa nach Anleitung kochen und anschließend ein wenig abkühlen lassen.
- II. Tomaten, Paprika, Schalotte und Avocado in Würfel schneiden und anschließend zum Quinoa in eine Schale geben.
- III. Walnüsse in grobe Stücke hacken und gemeinsam mit ein paar frischen Kräutern über den Salat geben.
- IV. Für das Dressing alle Zutaten vermengen und unter den Salat mischen.

PROBIERE AUS:

Variiere den Salat mit deinem Lieblingsgemüse, z. B. Kidneybohnen oder Champignons. Für die Extraportion Eiweiß kannst du Thunfisch, gekochtes Ei oder Fetakäse hinzufügen.

TIPP: Quinoa kannst du super vorkochen und einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ kannst du auch 60g Couscous anstelle des Quinoa verwenden.

ZUTATEN:

40g Quinoa
4 kleine Tomaten
½ Paprika
½ Avocado
1 Schalotte
3 Walnüsse
Kräuter nach Wahl
z. B. Schnittlauch oder Petersilie

Dressing:

1EL Balsamico bianco
1EL Joghurt
1 Spritzer Zitronensaft
1TL Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit: 20min