

Quinoa-Avocado Salat

VARIANTEN Sie können Quinoa durch Linsen oder gekochte Kichererbsen ersetzen.

● Gesamtzeit 15 Minuten 1 Portion

Zutaten

oder	oder
150 g Quinoa gekocht	1 Portion olivenöl (12 ml)
oder	oder
50 g Apfel	50 g Zitrone
oder	oder
50 g Avocado	10 ml Balsamicoessig
oder	oder
50 g Rucola	1 Portion salz (1 g)
oder	oder
20 Gramm nüsse	1 Portion pfeffer (1 g)

Zubereitung

1

Um Zeit zu sparen, können Sie gekochtes Quinoa im Glas kaufen. Wenn Sie es jedoch zubereiten möchten, geben Sie 55 g rohes Quinoa in ein Sieb und spülen Sie es gut unter fließendem kaltem Wasser ab.

2

Quinoa in eine Pfanne oder einen kleinen Topf geben, Wasser (oder Brühe) und etwas Salz hinzufügen. Bringen Sie alles zum Kochen und wenn ein Teil des Wassers verdampft ist und sich auf gleicher Höhe mit der Quinoa befindet, reduzieren Sie die Hitze und decken Sie es ab. Kochen, bis die Quinoa weich ist (ca. 10 Minuten). Geben Sie es in eine Schüssel oder einen Behälter, damit es schneller abkühlt.

3

Avocado und Apfel in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in Julienne-Streifen schneiden.

4

Den Salat in eine Schüssel geben, Zwiebel, Apfel, Avocado und gekochte Quinoa (am besten kalt) hinzufügen. Die Hälfte des Öls und ein paar Tropfen Zitronensaft hinzufügen und alles vorsichtig mit einer Gabel verrühren. Die vereinten Nüsse, den Balsamico Essig und eine Prise Salz darüber geben.