



QUINOASALAT (VEGAN)

Dieser Salat ist eine pflanzliche Eiweißbombe und kommt mit viel buntem Gemüse. Der Salat lässt sich super vorbereiten und eignet sich daher als Meal-Prep Rezept fürs Büro.

 30 Minuten
 30 Minuten
 4 Portionen

ZUTATEN

- 400 Gramm Quinoa roh
- 1 Portion Gurke roh (150 g)
- 1 Portion Gemüsepaprika rot (150 g)
- 50 Gramm Rucola roh
- 150 Gramm Champignon roh
- 150 Gramm Tofu natur
- 1 Portion Sojasoße (15 g)
- 1 Portion Tomaten getrocknet (25 g)
- 20 Gramm Petersilie frisch

ZUBEREITUNG

- 1° Quinoa nach Packunsanweisung kochen. Champignons in Scheiben und Tofu in kleine würfel schneiden und 10-12 Minuten in 3 El Sojasoße braten. Die restlichen Zutaten kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach individuellen Kalorienziel kann Olivenöl oder ein anderes Dressing der Wahl ergänzt werden.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (278 g)	% DRI
ENERGIE	153 kcal	425 kcal	21 %
EIWEISS	7 g	19 g	37 %
KOHLLENHYDRATE	24 g	67 g	26 %
ZUCKER	2 g	6 g	7 %
FETT	3 g	8 g	12 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	1 g	5 %
BALLASTSTOFFE	4 g	10 g	41 %
NATRIUM	22 mg	61 mg	3 %