eat4balance
Ernährungstraining

Bunter Quinoa-Salat

Ganz Einfach – Zubereitungszeit ca. 20min

Ruhezeit ca. 60min

Für 4 Portionen

<u>Zutaten:</u>

400g Quinoa
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
100g Kirschtomaten
1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb
1-2 Karotten
60g Pinienkerne
3-4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl (Bio, z.B. Fandler)
¼ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
100g Mozarella

<u>Zubereitung:</u>

- Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen
- Nach Packungsanweisung in Wasser kochen
- Abgießen, gut abtropfen lassen und abkühlen lassen
- Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, Kirschtomaten vierteln, Paprika in kleine Stücke schneiden
- Alles mit Quinoa in einer Schüssel mischen
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und beimengen
- Mozarella in kleine stücke schneiden und unter den Salat mischen
- Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel mit ca. 1 EL Wasser vermengen und den Salat marinieren – ca. 1 Stunde durchziehen lassen
- Z. b. in einem Servierring oder in einem Sturzglas anrichten und mit Sprossen dekorieren

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

Susanne Rothaler - Diplomierte Ernährungstrainerin - www.eat4balance.at
Agsbach 611b, 2533 Klausen-Leopoldsdorf - +43 664 340 26 12 - susanne.rothaler@eat4balance.at
RAIFFEISEN REGIONALBANK MÖDLING - IBAN: AT54 3225 0001 0051 7409 - BIC RLNWATWWGTD