FAUSTFORMEL
System

Salat-Rezept: Quinoasalat mit Avocado

Für 1 Person
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Dieses Rezept entspricht einer Faustformel Hauptmahlzeit
Für 1 Person

- 3 EL Quinoa
- 2-3 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Cherry-Tomaten
- ½ Gurke
- 1 Karotte
- 1 hartgekochtes Ei
- ½ Bund Petersilie

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

FAUSTFORMEL
System

1. Quinoa in reichlich Wasser mindestens 7 Stunden (noch besser über Nacht) in ½ TL Salz, einem Spritzer Zitrone oder 1 EL Joghurt einweichen. Danach gründlich abspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz sprudelnd aufkochen, einige Minuten sprudelnd kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 10-12 Minuten fertig köcheln. Danach noch einmal gut abspülen.

2. Avocado, Tomaten, Gurke und Karotte klein schneiden. Ei schälen und vierteln. Petersilie fein hacken.

3. Aus Olivenöl und Zitrone eine Salatsauce rühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zuerst das Gemüse, dann den Quinoa unterrühren, Ei darauf legen und mit Petersilie garnieren.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com