

Quinoa-Salat mit frischem Obst



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser mit dem Orangensaft in einem Topf aufkochen, den Quinoa waschen und unterrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kiwi und Orange schälen und klein schneiden.
3. Die Kirschen halbieren und die Erdbeeren vierteln.
4. Den gequollenen Quinoa mit dem Limettensaft, Ahornsirup und Zimt vermengen.
5. Zum Schluss das geschnittene Obst und die Johannisbeeren unterrühren und mit gehackter Minze garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 75 g Quinoa
- 125 ml Wasser
- 25 ml Orangensaft
- 1/2 Kiwi (ca. 45 g)
- 1 kleine Orange (ca. 130 g)
- 50 g Kirschen
- 100 g Erdbeeren
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Limettensaft
- Zimt
- 40 g Johannisbeeren, rot
- 40 g Johannisbeeren, weiß
- Minze, gehackt



489
Kalorien



90 g
Kohlenhydrate



6 g
Fett



13 g
Eiweiß



61 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur^{scout}