



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

MEXIKANISCHER REISSALAT MIT QUINOA

ZUBEREITUNG

1. Den Reis und Quinoa nach Packungsanweisungen zubereiten.
2. Die Gurke in Stücke schneiden. Die Paprika entstielen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Kidneybohnen mit dem Mais in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. Das Gemüse mit dem Quinoa und Reis zusammen anrichten und mit der Petersilie garnieren.
6. Das Öl mit dem Balsamico, Agavendicksaft, Orangensaft und Ajvar in einer Schale verrühren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

ZUTATEN

35 g Vollkornreis

35 g Quinoa

50 g Kidneybohnen, Dose

0,5 Schalotte

50 g Mais, Dose

0,5 Paprika, rot

100 g Gurke

1 EL Balsamico, hell

2 EL Gemüsebrühe

1 TL Öl

1 EL Ajvar

1 TL Agavendicksaft

1 EL Petersilie, gehackt

2 EL Orangensaft

Salz & Pfeffer



482
Kalorien



77 g
Kohlenhydrate



14 g
Eiweiß



8 g
Fett



12 g
Ballaststoffe

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

figurscout