



Rezept der Woche

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

HIGH-CARB - 1 PORTION

BLUMENKOHL-QUINOASALAT MIT GRANATAPFELKERNEN

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Schalotte in Würfel und die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
4. Den Blumenkohl klein hacken oder in einem Mixer zerkleinern.
5. Den Joghurt mit der Minze, dem Orangen- und Zitronensaft sowie dem Honig in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Kichererbsen zusammen mit dem Quinoa, Gemüse und den Granatapfelkernen zusammen anrichten, mit dem Dressing begießen und servieren.

ZUTATEN

50 g Quinoa
125 g Blumenkohl
60 g Kichererbsen, Dose
60 g Granatapfelkerne
100 g Kirschtomaten, gelb
1 Schalotte
50 g Mandeljoghurt
1 TL Minze, gehackt
1 EL Zitronensaft
2 EL Orangensaft
1 TL Honig
Salz & Pfeffer



462
Kalorien



66g
Kohlenhydrate



17g
Eiweiß



9g
Fett



13g
Ballaststoffe