

POWER SALAT MIT QUINOA (FÜR 2 PERSONEN)

Zutaten:

30 g	Quinoa*	
	Salz*	
200 g	Brokkoli	
120 g	Erbsen	tiefgekühlt oder frisch
100 g	Salatgurke	In dünne Scheiben geschnitten
100 g	Feta – Schafskäse	zerbröckelt
20 g	Alfalfa Sprossen	
20 g	gemischte Samen und Kerne*	Geröstet
50 g	Avocado-Fruchtfleisch	In kleine Stücke geschnitten
Handvoll	Petersilie	Grob gehackt
Handvoll	Minze	Grob gehackt
4 Teel.	Zitronensaft	
2-3 EL	Olivenöl*	
	Schwarzer Pfeffer*	

* Diese Zutaten finden Sie im Weltladen

Zubereitung:

Quinoa nach Grundrezept kochen und auf Backbrett auskühlen lassen.

Brokkoli und Erbsen in kochendem Salzwasser 3 min. garen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Salat möglichst nicht in einer großen Schüssel mischen, sondern portionsweise die Zutaten, beginnend mit der Quinoa, schichten und dann das Dressing (Öl, Zitrone und Gewürze) vor dem Servieren darüber träufeln