

Farbenfroher Quinoa Salat

Rezept mit exakter Nährwertangabe

Nährwertangaben

520 kcal

53 g KH

36 g Protein

18 g Fett

15 g Nahrungsfasern



Farbenfroher Quinoa Salat

Quinoa und Kichererbsen/gelbe Linsen nach Anleitung auf der Packung kochen. Tofu in der Pfanne anbraten. Gemüse rüsten und zubereiten. Alle Zutaten auf den abgekühlten Quinoa drauflegen. Dressing mischen und darüber geben.

| Menge | Zutat |
|---|--|
| 120 g | Quinoa gekocht |
| 60 g | Kichererbsen oder gelbe Linsen gekocht |
| 80 g | Karotten geschnitten |
| 100 g | Randen gekocht oder rote Zwiebeln roh |
| 120 g | Brokkoli gedünstet oder Gurke roh |
| 100 g | Tofu |
| 20 g | Hanfsamen |
| Dressing | |
| Alle Zutaten gut vermischen und über den Salat geben. | |
| 40 g | Naturejoghurt oder Sojajoghurt |
| 1 TL | Honig |
| 1 TL | Senf |
| | Salz & Pfeffer |