



Quinoasalat mit Granatapfel

- 80g Quinoa ungekocht
- Kerne von $\frac{1}{2}$ Granatapfel
- $\frac{1}{2}$ Gurke
- 1 Frühlingszwiebel o. $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- 1 Mozzarella-Kugel
- 4 Stängel Petersilie & Minze
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

2 Portionen

Quinoa kochen

Quinoa in einem Sieb waschen und dann mit doppelter Menge Wasser und einer Prise Salz ca 20 Minuten gar kochen.

Salat vorbereiten

Gurke fein würfeln. Granatapfel entkernen. Frühlingszwiebel oder Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze grob hacken. Mozzarella in Stücke schneiden. Alle Zutaten mit dem abgekühlten Quinoa einer Schüssel vermengen.

Dressing

Olivenöl, Zitronen, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

Ernährungsplus

Liefert ein ausgewogenes Verhältnis aus komplexen Kohlenhydraten, pflanzlicher Sättigung und stark antioxidativen Pflanzenstoffen.