



# Quinoa Grundrezept

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	1 TL
Wasser	700 ml
Olivenöl	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen.
2. Den Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen, Olivenöl untermischen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	290 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g