



Quinoa-Salat

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Blattspinat	200 g
Aprikosen, frisch	100 g
Buttermilch	100 ml
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskerne	100 g

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen, Quinoa zugedeckt weitere ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Aprikosen fein hacken.
3. In einer Schüssel Quinoa, Aprikosen, Buttermilch, Olivenöl, Spinat, Salz und Pfeffer gut vermengen. Quinoa-Salat auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	484 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	17 g