



Quinoa-Gemüsesalat

Gesundheitliche Vorteile:

- **Quinoa:** Vollständiges Protein und eine gute Quelle für Ballaststoffe.
- **Paprika und Gurke:** Beide Gemüse sind entwässernd und reich an Vitaminen wie Vitamin C und K.
- **Petersilie:** Hat entwässernde Eigenschaften und enthält viele Antioxidantien.
- **Olivenöl:** Liefert gesunde Fette, die gut für das Herz sind und entzündungshemmend wirken.
- **Joghurt:** Reich an Probiotika, die die Darmgesundheit fördern und das Immunsystem stärken.

Dieses einfache Mittagessen ist reich an Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen. Eine wunderbar erfrischende Mahlzeit für die warmen Monate.



Quinoa-Gemüsesalat

Zutaten (4 Portionen)

- 200 g Quinoa
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Gurke
- 150 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10 g Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.

Schritt 2

- Paprika und Gurke waschen und würfeln.
- Tomaten waschen und halbieren.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Petersilie hacken.

Schritt 3

- Quinoa und Gemüse vermengen.
- Öl und Zitronensaft dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

- Salat anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion: 280 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 9 g Protein, 12 g Fett