



SUPERFOOD-POWERSALAT MIT QUINOA, GRANATAPFEL UND AVOCADO

ZUTATEN

- ▶ 60 g Quinoa
- ▶ 120 ml Gemüsebrühe (Standardrezeptur)
- ▶ 50 g Babyspinat
- ▶ 125 g reife Avocados
- ▶ 40 g rote Zwiebel
- ▶ 60 ml THOMY Mediterranes Kräuterdressing
- ▶ 30 g Granatapfelkerne
- ▶ 10 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Quinoa waschen und anschließend in einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen. Sobald die Gemüsebrühe kocht, die Temperatur herunterschalten und ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend auskühlen lassen.
2. Spinat waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Avocado schälen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. Den Spinat mit dem THOMY mediterranes Kräuter-Dressing und Quinoa vermengen und in 2 Schüsseln anrichten. Zwiebel, Avocado und Granatapfelkerne darüber verteilen.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Anschließend auf dem Salat verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 28 g
Energie 334 kcal
Fett 21 g
Protein 8 g

🕒 23 Minuten

⊕ 2 Portionen

