

Rainbow Bowl



Zutaten:

- 140 g Quinoa
- 2 Handvoll gemischter Salat
- 200 g Cherry-Tomaten
- 200 g Kichererbsen
- 100 g Hummus
- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 1 Paprika
- ½ Gurke
- 2 EL Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 Prise Jod-Salz für die Quinoa
- Zitronensaft nach Belieben



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. 140 g Quinoa unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend nach Packungsanleitung kochen.
2. Währenddessen 2 Handvoll Salat zerkleinern und 200 g Cherry-Tomaten halbieren. 1 Paprika, 1 rote Zwiebel und ½ Gurke waschen und würfeln. Die 200 g Kichererbsen gründlich abspülen und abtropfen lassen.
3. Nun alles auf einem Teller anrichten und 100 g Hummus in die Mitte geben. Mit 10 g gehackter Petersilie, 2 EL Oliven und Zitronensaft nach Belieben garnieren.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse (z.B. durch Möhren, Kidneybohnen, etc.) ergänzt oder ausgetauscht werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Rainbow Bowl



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	612,5 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	19,1 g 2,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	83,4 g 13,8 g
Protein	23 g
Ballaststoffe	14,7 g

