



QUINOA-FRÜHSTÜCK-SALAT-BOWL

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **PORTIONEN:** 1 – 2

ZUTATEN

- ☐ 75 g Blaubeeren
- ☐ 75 g Erdbeeren, halbiert oder geviertelt
- ☐ 1 Mandarine, geschält und zerteilt
- ☐ 170 g Quinoa, gekocht
- ☐ 30 ml Balsamico-Essig
- ☐ 20 – 30 g Rucola
- ☐ 1 TL Minze, gehackt
- ☐ 1 EL Limettensaft
- ☐ 1 EL Honig

NACH GESCHMACK:

Etwas ungesalzene Nüsse oder Samen nach Wahl (z. B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, gehackte Mandeln).

SO GEHT'S

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel Quinoa, Blaubeeren, Erdbeeren, Mandarinen, Balsamico-Essig, Honig, Limettensaft und Minze vermengen.
3. Rucola unterheben.
4. Vor dem Servieren mit gerösteten, gehackten Nüssen oder Samen bestreuen.



QUINOA-FRÜHSTÜCK-SALAT-BOWL

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **PORTIONEN:** 1 – 2

VARIANTE:

Nüsse oder Samen rösten, um das Aroma zu intensivieren:

1. Pfanne ohne Öl auf niedriger Stufe erhitzen.
2. Gehackte Nüsse oder Samen in die warme Pfanne geben.
3. Regelmäßig rühren, bis sie duften.
4. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.