



Quinoasalat

Zutaten (2 Portionen)

100 g Quinoa

100 g Gurke

100 g Tomaten

Handvoll Kresse

4-5 Datteln

30 g Lauch

4 Handvoll grüner Blattsalat, Blattspinat, Rucola

1 Limette

1,5 EL Olivenöl

1 EL Wasser

1 TL Agavendicksaft (od. Honig...)

Salz, Pfeffer

Kräuter (Schnittlauchblüten, Basilikum,..)

Zubereitung:

Den Quinoa mit heißem Wasser abspülen. Danach ca. 10-15 min kochen. In einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Währenddessen Gurke, Tomate, Lauch und Datteln fein schneiden. Salat waschen und in kleine Stücke reißen, Kresse abpflücken.

Für das Dressing die Limette auspressen und mit Olivenöl, Agavendicksaft, etwas Salz und Pfeffer, evtl. mit frischen Kräutern vermischen.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen und für mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Wer noch mehr Säure im Salat haben möchte, kann natürlich auch noch Essig dazugeben.

