



Aus der Heimat der Frische

 25 Minuten

 Einfach

Quinoa-Kichererbsen-Salat mit Skyr Minis und gerösteten Sonnenblumenkernen

Vielseitig, einfach soll es sein? Dann kommt der Quinoa-Kichererbsen-Salat gerade recht. Das Fit-Futter liefert nicht nur reichlich Protein, sondern hält auch lange satt. Ebenfalls optimal zum Grillen.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für den Quinoa Kichererbsen Salat, den Quinoa nach Packungsanleitung garen. Während der Kochzeit das Gemüse waschen und trocknen. Den Feldsalat verlesen und in eine Schüssel geben.

Schritt 2

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse heraustrennen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Beides mit den Kichererbsen und Blaubeeren in die Schüssel geben.

Schritt 3

Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf und Ahornsirup in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Das so entstandene sämige Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Skyr Minis in kleine Stücke teilen und mit dem Quinoa in die Schüssel geben. Das Dressing hinzufügen und alles zu einem Salat vermengen. Den Quinoa Salat vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Fertig ist der vegetarische Salat.

Nährwerte



Zutaten

4 Portionen

100 g Quinoa, tricolore

3 Handvoll Feldsalat

2 Frühlingszwiebeln

2 Paprika (rot und gelb)

150 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft

125 g Blaubeeren

6 EL Olivenöl

3 EL Rotweinessig

1 EL Senf

1 EL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

4 EL Sonnenblumenkerne

35 g MILRAM Skyr-Käse Minis

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1435/343

Fett (g): 17

Kohlenhydrate (g): 27

Eiweiß (g): 16