

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
377 kcal

KOHLENHYDRATE
63,9 g

FETT
5,8 g

EIWEISS
15,0 g

BALLASTSTOFFE
41,4 g

Blumenkohl-Kichererbsen-Salat

Zubereitung (25 Min.)

1. Den Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Schalotte in Würfel und Tomaten in Stücke schneiden.
4. Den Blumenkohl mit einer Reibe raspeln.
5. Joghurt, Minze, Balsamico Essig und Honig in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den fertigen Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Minze waschen und grob hacken.
7. Quinoa, Gemüse, Minze und Granatapfelkerne zusammen anrichte, mit dem Dressing begießen und servieren.

Zutaten

50 g Quinoa
50 g Kichererbsen, Konserve
1/2 Schalotte (ca. 10 g)
5 Kirschtomaten
100 g Blumenkohl
50 g Granatapfelkerne
Minze, frisch

Dressing

50 g Joghurt 1,5 % Fett
1 TL Minze, gehackt
2 TL Balsamico Essig, hell
1 TL Honig
Salz
Pfeffer