

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
377 kcal

**KOHLLENHYDRATE**  
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 anrichten, 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