

# Inhaltsverzeichnis

1	Kochen	2
2	Suppen	3
3	Eintöpfe	4
4	Backen	5
4.1	Quinoa Powersalat mit Tomaten und Avocado . . . . .	6
5	Trinken	7
6	Quellen	8



# Kochen





# Suppen





# Eintöpfe





# Backen





## Quinoa Powersalat mit Tomaten und Avocado



1 Tasse	Quinoa
n. B.	Wasser
1	Salatgurke(n)
1	Avocado(s)
10	Cocktailtomaten
1 ½ Bund	Petersilie
1 TL	Salz
1 Schuss	Olivenöl
	Chili aus der Mühle
	Pfeffer aus der Mühle

Die Quinoa im Sieb waschen, im Topf mit Wasser bedecken, 20 min. kochen. In der Zwischenzeit Tomaten, Avocado und Gurke würfeln, die Petersilie hacken.

Die Quinoa sollte dann eine Konsistenz von weichem Reis haben, dann kann man sie unter Wasser abbrausen. Ich stelle das Sieb danach immer auf Küchentuch, damit die Quinoa etwas trockener und lockerer wird.

Mit den Gemüsewürfeln und der Petersilie vermischen, salzen und nach Geschmack noch etwas pfeffern. Etwas Olivenöl und Chili dazugeben. Aus der Mühle ist Chili ganz besonders frisch und bringt die Verdauung in Schwung. Die leichte Schärfe ist ein guter Gegensatz zur etwas laschen Gurke.

Alles schön vermengen und servieren.



# Trinken





# Quellen

Backen - Quinoa Powersalat mit Tomaten und Avocado  
<https://www.chefkoch.de/rezepte/2455511386627445/Quinoa-Powersalat-mit-Tomaten-und-Avocado.html>