



Quinoa Grundrezept

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	1 TL
Wasser	700 ml
Olivenöl	1 EL

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen.

Den Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen, Olivenöl untermischen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	297 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	11 g	Fette	7 g