




Quinoa Grundrezept

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. 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.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	290 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	11 g	Fette	6 g