



Quinoa Bowl

Wichtige Nährwerte

1 Portion

Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	13,9 g
Fett	14 g
kcal	361

Zutaten für 2 Portion:

- 30 g Schnittsalat (Blatt-/ Pflücksalat), gewaschen
- 80 g Quinoa, roh
- Gemüsebrühe
- 100 g Champignons, roh, geschnitten
- 100 g Zucchini, roh, geschnitten
- 50 g Paprikaschote, roh, geschnitten
- 100 g Kichererbsen, Konserve, abgetropft
- ¼ TL Paprikapulver
- 100 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- Italienische Kräuter, frisch oder getrocknet
- Salz und Pfeffer
- 20 g Olivenöl für die Zubereitung

Zubereitung:

1. Quinoa in Gemüsebrühe kochen und quellen lassen.
2. Champignons, Zucchini und Paprikaschote nacheinander in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In Schälchen zur Seite stellen.
3. Kichererbsen mit Paprikapulver bestreuen und kurz in Öl erwärmen.
4. Naturjoghurt mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Schüssel Salatblätter verteilen (ca. 15 g), die Hälfte der zubereiteten Zutaten nebeneinander anrichten und den Joghurtdip verteilen.

Die 2. Portion kann in einer Lunchbox für den nächsten Tag vorbereitet werden.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.