



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Green Crunchy Quinoa Salat

Quinoa

50 g Quinoa

1 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra

Salat

4 Stück(e) Brokkoli Röschen

1 Handvoll Blattspinat

1 Handvoll Wildkräuter (Alternativ: mehr Spinat)

0.2 Knolle(n) Fenchel

1 Stück(e) Gurke

Dressing

1 Esslöffel Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 500+

1 Teelöffel Apfelessig

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 430 kcal

0.5 Teelöffel Honig

0.5 Teelöffel Senf

1 Prise(n) Salz

Topping

1 Esslöffel Feta

Zubereitung

1. Quinoa gründlich waschen, nach Packungsanleitung kochen. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Gekochten Quinoa auf ein Blech geben, abkühlen lassen, mit 1 EL Dr. Budwig Natives Olivenöl extra und einer Prise Salz vermengen. 15 Min. rösten, durchmischen und weitere 10–15 Min. rösten. Abkühlen lassen.
3. Brokkoli bissfest garen. Spinat & Wildkräuter waschen. Fenchel in feine Spalten, Gurke in dünne Scheiben schneiden.
4. 1 EL Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 500+, 1 TL Apfelessig, ½ TL Honig, ½ TL Senf, Prise Salz verrühren.
5. Gemüse in einer Schüssel verteilen. 3 EL gerösteten Quinoa in die Mitte geben. Mit Dressing beträufeln, Feta und Schnittlauch darüber streuen.