

Quinoasalat mit Mango und Avocado

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

120 g Quinoa
1 Mango
1 Avocado
2 Handvoll bunte Kirschtomaten

Für das Dressing

1 1/2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
1/4 Teelöffel Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer
10 Basilikumblätter

Dieser Salat ist frisch, leicht und fruchtig zugleich. Er ist perfekt für deinen Büro-Lunch oder ein schnelles, leichtes Abendessen. Die harmonische Kombination aus Quinoa, Kirschtomaten, Avocado und fruchtiger Mango macht ihn zum echten Liebling unter den Sattmacher-Salaten. Das fruchtige Dressing aus Zitrone und Basilikum verleiht dem Ganzen eine herrliche Frische.

- 1 -

Quinoa nach Packunganweisung kochen.

- 2 -

Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
Mango ebenfalls schälen, entkernen und würfeln.
Kirschtomaten halbieren.

- 3 -

Quinoa, Mango, Avocado und Kirschtomaten in einer Schüssel vermengen.

- 4 -

Für das Dressing alle Zutaten, außer dem Basilikum, miteinander vermischen und zum Salat geben. Basilikum fein hacken und über den Salat streuen.