



Quinoa- & Avocado Powerduo

Zubereitung

- Quinoa in kochendes Wasser geben, 12 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen
- Abkühlen lassen
- Mit restlichen Zutaten vermengen

Was braucht es?

- 100 g Quinoa, im Sieb mit heißem Wasser gewaschen
- 1 reife Avocado, geschält und in Würfel geschnitten
- Handvoll Vogerlsalat, gewaschen
- Einige Zweige frischen Koriander, grob gehackt
- 1 TL Saft einer frischen Zitrone
- Ein paar Tropfen Apfelessig mit Wasser verdünnt
- 1 EL Olivenöl



Wirkung

- Quinoa wirkt stärkend, ist ballaststoffreich und glutenfrei
- Avocado wirkt ebenfalls stärkend und sättigend, befeuchtet, senkt das Cholesterin
- Koriander wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und verdauungsfördernd – gerade auch bei Kohlehydraten
- Zitrone wirkt reinigend, antibakteriell, stärkt das Immunsystem
- Apfelessig regt den Stoffwechsel an, wirkt antioxidativ
- Vogerlsalat ist ein guter Eisen- und Vitamin C-Lieferant

Tipp:

- Quinoa mit heißem Wasser waschen, um Bitterstoffe zu entfernen