# Mein Quinoasalat mit Räucherlachs

Analysiert mit Opti Diet plus ( DGE )

Für eine Person:

758 g pro Portion - 758 g Gesamtmenge

|  |  |
| --- | --- |
| Zutat | Menge |
| Quinoa roh | 100 g |
| Tomaten roh mit Küchenabfall | 100 g |
| Apfel roh mit Küchenabfall | 100 g |
| Sesam geröstet | 10 g |
| Traubenkernöl | 10 g |
| Kräuteressig | 5 g |
| Jodiertes Salz | 2 g |
| Chili rot getrocknet | 1 g |
| Lachs geräuchert | 100 g |
| Bier Pils Hell | 330 g |

Quinoa gut waschen, in Traubenkernöl anrösten, mit der doppelten Menge Wasser ca. 5 min kochen, dann ziehen, quellen lassen.

Abkühlen, Äpfel schälen, würfeln, ebenso die Tomaten

Das Quinoa hinzugeben, mit etwas Essig und Chilli sowie Salz abschmecken, geröstetete Sesamkörner drunterheben, fertig.

Sehr lecker, schnell zubereitet.

Den Räucherlachs kann man ebenso weglassen, dann als volles veganes Gericht laufen lassen.

Zubereitungszeit : ca 20 min

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 758 g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energie | Fett | Kohlen-hydrate | Eiweiß | Vitamin C(Ascorbin-säure) | Calcium | Ballast-stoffe | Gesamt-zucker |
| 931 kcal | 33,7 g | 89,7 g | 38,1 g | 34,3 mg | 129 mg | 11,2 g | 17,2 g |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cholesterin | n-3 Fettsäuren | Salz |
| 62,1 mg | 3,43 g | 2,11 g |

****