



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### VEGETARISCH - 1 PORTION

## QUINOA MIT SPINAT, GRAPEFRUIT UND NÜSSEN

### ZUBEREITUNG

1. Quinoa in kochendem Salzwasser 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Grobe Stiele am Blattspinat entfernen. Avocado und Grapefruit klein schneiden. Haselnüsse hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
3. Quinoa mit Avocado, Grapefruit, gehackten Haselnüssen, Blattspinat und Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen.
4. Aus Joghurt, Senf, Honig und Gemüsebrühe ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss über den noch warmen Quinoa träufeln und servieren.

### ZUTATEN

75 g Quinoa
50 g Blattspinat
0,25 Grapefruit
1 EL Granatapfelkerne
20 g Avocado
10 g Haselnüsse
1 EL Joghurt, 0,1 % Fett
0,5 TL Senf
1 TL Honig
1 EL Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer



477  
Kalorien



62g  
Kohlenhydrate



15g  
Eiweiß



15g  
Fett



9g  
Ballaststoffe