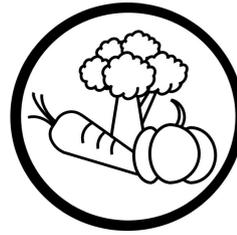


Spargel Quinoa Salat mit Grapefruit



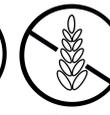
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



*Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

250g Quinoa
500g Bouillon

Quinoa gemäss Packungsbeilage in Bouillon kochen und kalt stellen.

6 grüne Spargel
6 weisse Spargel

Die Spargeln schälen, hinten so weit wie nötig abschneiden und 15-20 Minuten dämpfen, dann kalt stellen.

1 Grapefruit

Die Grapefruit schälen, filetieren und den daraus entstehenden Saft beiseite stellen.

100g Rucola
4EL Zitronenöl
Salz und Pfeffer

Die Spargeln nun in mundgerechte Stücke schneiden und den Salat zusammen mit dem Rucola anrichten. Mit Zitronenöl und Grapefruitsaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken

