3

Quinoa mit Brokkoli und Champignons

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Quinoa gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in Röschen, die Champignons in Viertel schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Den Brokkoli hinzufügen und ca. 10 Minuten mitbraten. In den letzten 5 Minuten die Champignons hinzufügen. Spinat, Quinoa, Brokkoli und Champignons auf einem Teller verteilen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren und mit Limettensaft und extra vergine Olivenöl besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 50 g Quinoa
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] 20 g Spinat
- [ ] 15 g Sonnenblumenkerne
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**392 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**11 g**