

Fruchtiger Quinoa Salat

25–30 Min

Zubereitung

1. Quinoa in einem Topf mit den fein geschnittenen Datteln kochen, bis kein Wasser mehr den Boden bedeckt. Cardamom unterrühren und auskühlen lassen.
2. Das Obst waschen, entkernen und in Würfelchen schneiden. Die frische Minze in feine Streifen schneiden. Die Zeste der Zitrone abreiben und den Saft der Zitrone in eine Tasse pressen. Die Zeste und das Olivenöl ebenfalls in den fertigen Quinoa einrühren und den Saft der Zitrone untermischen.
3. Quinoa mit den Fruchtwürfeln vermengen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Nüssen und einigen Minzblättern garnieren.
4. Dieser fruchtige Quinoa Salat kann mit unterschiedlichsten Früchten zubereitet werden.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Quinoa
7 Stk.	Datteln
1 Stk.	Mango
1 Stk.	Pfirsich
1 Stk.	Kiwi
1 Stk.	Apfel, rot
1 Tasse	Minze, frisch
4 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zitrone
3 EL	Nüsse nach Belieben
1 TL	Cardamom gemahlen