

Vegan to Go: Quinoa-Salat



Zutaten

200 ml Quinoa, trocken
ca. 500 ml Wasser
3 Handvoll Babyspinat
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Avocado
100 g Cocktailtomaten

Für das Dressing:

2 EL Olivenöl
1 EL Essig
2 TL Agavensirup
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Quinoa mit heißem Wasser spülen, um die Bitterstoffe auszuwaschen. Danach in ca. 400-500 ml Wasser aufkochen und ca. 10 min köcheln lassen. Danach abgießen und etwas abkühlen lassen.

In einem hohen Bügelglas Quinoa abwechselnd und nach Belieben mit klein geschnittenem Spinat, gehackter Zwiebel, Knoblauch, Avocado-Stücken und den gewürfelten Tomaten schichten.

Tipp: Fertig gegarter Quinoa kann im Kühlschrank im geschlossenen Behälter ca. 4-5 Tage aufbewahrt werden.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und die Flüssigkeit anschließend über die geschichtete Masse ins Bügelglas gießen. Gut verschließen und fertig ist der Salat zum Mitnehmen!