

Mahlzeiten mit niedrigem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Quinoa-Gemüse-Salat mit Kräuterquark

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten

Zutaten

Salat:

- 1 dl Wasser und wenig Gemüsebouillonpaste
- 150 g Broccoli, in Röschen
- 30 g Quinoa tricolore (ungekocht)
- 100 g grüne Peperoni, in Würfel

Sauce:

- 1 EL Essig
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

Kräuterquark:

- 250 g Halbfettquark
- Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Salat: Wasser und Bouillonpaste aufkochen. Broccoli und Quinoa beifügen, 15–20 Minuten zugedeckt weich kochen. Leicht auskühlen lassen. Peperoni beifügen.
2. Sauce: Alle Zutaten verrühren. Quinoa und Gemüse beifügen, mischen.
3. Quark: Alle Zutaten verrühren.
4. Quinoa-Gemüse-Salat mit Kräuterquark genießen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 512 kcal, Eiweiss 33 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 33 g

Für wen und was?

- Geeignet zum Abnehmen und um den Stoffwechsel zu entlasten.
- Für eine energiereduzierte Ernährung.

Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- min. 250 g Gemüse, Salat, Pilze oder 100–125 g zuckerarmes Obst
- 150–250 g Milchprodukte oder 50–70 g Käse oder 150 g Fleisch oder Fisch oder 2 Eier
- 20–30 g Haferflocken oder eine dünne Scheibe Vollkornbrot oder 150 g Kartoffeln oder 30–40 g Beilagen (ungekocht)
- 10–20 g Nüsse oder Butter oder 1–2 EL Öl



Schweiz. Natürlich.



swissmilk