

Hafer-Kekse (ca. 20 Stück)

60 g Haferflocken
40 g Vollkornmehl
½ TL Backpulver
1 Ei
50 g Rapsöl
30 g Zucker
50 g dunkle Schokolade



shutterstock.com • 701732599

Ei und Zucker schaumig rühren. Das Rapsöl, Haferflocken, Mehl und Backpulver zugeben. Die Schokolade raspeln und unterheben. Mit 2 TL kleine Klekse auf ein Backblech verteilen und etwas Abstand lassen.
Bei 160°C Umluft ca. 10 Minuten backen.

Quinoa-Salat mit Feta (1 Portion)

30 g Quinoa
100 g Tomate
100 g Gurke
1 Frühlingszwiebel
Petersilie gehackt
1 TL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
50 g Feta
50 g Naturjoghurt
1 TL Kürbiskerne
etwas Salz und Pfeffer



shutterstock.com • 789016789

Quinoa mit Sieb kalt abbrausen und abtropfen. Mit Salzwasser aufkochen (doppelte Menge wie Quinoa) und anschließend bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen. Nun das Getreide abkühlen lassen.

Tomate, Gurke und Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden.

Mit Joghurt, Öl, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen.

Die abgekühlte Quinoa mit Gemüse und Sauce mischen und Feta in Würfeln darauf verteilen.

Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben.

Quinoa ist ein sogenanntes Pseudogetreide, d.h. es wird wie Getreide verwendet zählt aber botanisch zu einer anderen Pflanzenart. Quinoa ist sehr nährstoff- und eiweißreich. Es wird wie Reis eingesetzt.