

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Quinoa-Gemüse-Salat

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

200 g Quinoa tricolore
5 dl Wasser
½ Salz

Wasser aufkochen, Salz begeben und die Quinoa langsam einstreuen. Nochmals aufkochen. Hitze stark reduzieren, die Quinoa 20 Minuten bei kleinster Stufe wärmen und nach der Hälfte der Garzeit auf der ausgeschalteten Herdplatte noch quellen lassen. Die Quinoa darf nicht anbrennen.

Gedämpftes Gemüse
1 Avocado
½ Gurke
150 g Saisonfrüchte

Diese Zutaten in kleine Würfel schneiden und anschliessend zur fertigen Quinoa geben. Mit Salatsauce anrühren.