

QUINOA SALAT MIT **die Suesse Susi** ORANGEN

Zutaten:

70 g Quinoa, 100 g TK Erbsen, 5 Kirschtomaten, 1 große Karotte, 150 ml Gemüsebrühe, ½ Esslöffel Olivenöl oder Leinöl, ½ Zitrone, Salz und Pfeffer, 4 Blätter Basilikum, 1 **die Suesse Susi** Orange

Snack:

- 1 **die Suesse Susi** Orange in Scheiben geschnitten, 30 g Walnüsse oder Nussmix

Zubereitung:

- Den Quinoa unter heißem Wasser abbrausen und in 150 ml Gemüsebrühe weich kochen. Danach abkühlen lassen.
- TK Erbsen in heißem Wasser ca. 5 – 7 Minuten gar kochen.
- Die Kirschtomaten vierteln, die Karotte schälen und klein raspeln. Die Basilikumblätter waschen und klein hacken.
- Nun alle Zutaten in eine Schale geben, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.
- Alles in eine Lunchbox geben und entweder am nächsten Tag mit in die Arbeit nehmen oder am selben Tag genießen.