



Kochen mit babyclub.de

## Quinoasalat mit Avocado

Nicht zu unrecht wird Quinoa als Superfood bezeichnet, denn es liefert sowohl hochwertiges Eiweiß und Eisen, als auch Vitamin B2, Zink, Calcium und Magnesium. All diese Nährstoffe brauchen gerade schwangere Frauen vermehrt. Eiweiß, Vitamin B2 und Zink sind für das Wachstum des Babys verantwortlich, Magnesium beteiligt sich am Knochenbau des Ungeborenen und Calcium fördert den Aufbau des Skeletts und der Zähne. Auch Gurke und Avocado liefern Calcium und Zink sowie Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B6. Letztere sind wichtig für die Zellteilung. Geschmackliche Raffinesse bringen die Chiliflocken, welche die Verdauung in Schwung bringen und bei Kreislaufbeschwerden helfen.

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 100g Quinoa
- 150ml Wasser
- ½ Salatgurke(n)
- ½ Avocado(s)
- 100g Cocktailtomaten
- ½ Paprika

### FÜR DAS DRESSING:

- 1,5 EL Olivenöl
- 1 EL Petersilie
- ½ TL Jodsalz

### ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa im Sieb waschen. Danach in Topf geben und mit 150ml mit Wasser bedecken. Aufkochen und ca. 20 min köcheln lassen.
2. Die Tomaten, Avocado und Gurke würfeln und unter die Quinoa heben.
3. Die Petersilie hacken und zusammen mit den Chiliflocken und dem Olivenöl ebenfalls zur Quinoa dazu geben.
4. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles gut vermengen und servieren.

**BABYCLUB.DE-TEAM TIPP:** Dieser Salat eignet sich sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage, z.B. beim Grillen. Wer es noch frischer mag, kann den Salat mit 2 EL Zitronensaft verfeinern.

Guten Appetit