
Veganer Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mais

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1 Dose schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- 1 Tasse Maiskörner
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Handvoll Koriander, gehackt
- Saft von 2 Limetten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Sieb abspülen und in einen Topf mit 2 Tassen Wasser geben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser absorbiert ist.
2. In der Zwischenzeit die schwarzen Bohnen, Mais, rote Paprika, Zwiebel und Koriander in einer großen Schüssel vermischen.
3. Sobald die Quinoa fertig ist, diese zur Schüssel hinzufügen und gut vermischen.
4. Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
5. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Aromen sich vermischen können.

Nährwertangaben:

Dieses Rezept ergibt etwa 4 Portionen. Jede Portion enthält ungefähr:

- Kalorien: 350
- Protein: 13g
- Fett: 9g
- Kohlenhydrate: 55g
- Ballaststoffe: 10g