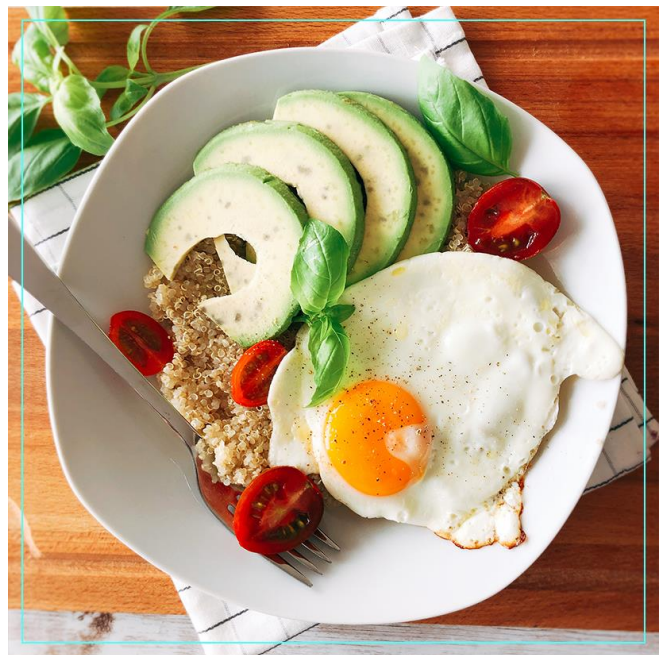


# „Gesunde Rezepte“

## Quinoa mit Ei und Avocado

### ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

- 4 Esslöffel Quinoa
- 3-4 Cocktailtomaten
- 1/2 Avocados
- 1 Ei
- Pfeffer und Salz
- Basilikum
- Zitrone
- Olivenöl



### ZUBEREITUNG

Kochen Sie die Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung. Mit Salz abschmecken, mit Olivenöl und Zitronensaft bestreuen. Braten Sie das Ei in einer beschichteten Pfanne oder etwas Olivenöl. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado, Basilikum und Kirschtomaten garnieren.

Wichtig! Das Gericht kann sowohl zum Frühstück als auch zum Mittagessen eingenommen werden.

