**Erdbeer-Quinoa-Salat mit Minze**

4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten, 20 Minuten Kochzeit

**Zutaten:**

200 g Quinoa (oder Hirse)

80 ml Holunderblütensirup

280 ml Wasser

1 Prise Salz

400 g Erdbeeren (oder andere Beeren)

6 EL Pistazienkerne

40 g Zucker

1 Vanilleschote

© Carina Wahler

500 g stichfestes Joghurt

4 Zweige Minze (oder Melisse)

**Zubereitung:**

1. Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit Sirup, Wasser und Salz aufkochen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln, vom Herd ziehen und zugedeckt 15 Minuten ausquellen und abkühlen lassen.
2. Erdbeeren in Scheiben schneiden, Pistazien grob hacken.
3. 2 EL von den Erdbeeren mit Zucker, Vanilleschote und 50 ml Wasser vermischen und 5 Minuten kochen lassen.
4. Joghurt in Schüsseln füllen und Quinoa, Erdbeeren, Erdbeersoße, Pistazien und Minze darauf verteilen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nährwertangaben pro Portion** | |
| 465 kcal | 15 g Eiweiß | 67 g KH | 14 g Fett |

Allergene: Milch, Schalenfrüchte;