

## Quinoa-Avocado-Salat mit Granatapfelkernen und Walnüssen



Stufe 1



Zubereitungszeit: 30 Min.



### Zutaten für 4 Portionen

#### Zutaten:

1 Avocado(s)  
 100 g Cherrytomate(n)  
 100 g Frühlingszwiebel(n)  
 1 Granatapfel  
 200 g Möhre(n)  
 200 g Quinoa  
 100 g Walnüsse  
 nach Belieben Koriander  
 nach Belieben Olivenöl  
 nach Belieben Salz & Pfeffer



Westmark Nussknacker & Sektzange Nussprofi-Deluxe



Rösle Schüssel (hoch)



Continenta Schneidebrett aus Olivenholz



GEFU Hackfleischzerteiler Whacker



Continenta Salatbesteck aus Akazienholz



GEFU Gemüse- und Obstteiler FLEXICUT



GEFU V-Hobel VIOLI 2.0

1

Den Quinoa nach Verpackungsanleitung zubereiten und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit dem Quinoa vermischen.

2

Die Cherrytomaten mit dem FLEXICUT von GEFU vierteln, die Möhren schälen und mit dem V-HOBEL Julienne in Streifen schneiden und alles zu dem Quinoa geben.

3

Die Walnüsse grob hacken und die Granatapfelkerne mit einem Löffel aus der Schale schlagen und ebenfalls zum Quinoa geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Koriander abschmecken.

4

Ganz zum Schluss die Avocado halbieren, aus der Schale holen, mit dem GEFU Whacker zerkleinern und unter den Salat mischen.

Wer keinen Koriander mag, kann diesen auch durch Minze oder Petersilie ersetzen.