

SPARGEL-QUINOA-SALAT MIT WALNÜSSEN

Zutaten und Kalorien — Rezept für 2 Personen

ZUTAT	GESAMT (2 PERS.)	PRO PERSON	KCAL / PERSON
Quinoa (trocken)	150 g	75 g	276 kcal
Grüner Spargel	200 g	100 g	20 kcal
Feta-Käse	50 g	25 g	66 kcal
Gehackte Walnüsse	30 g	15 g	98 kcal
Zitronensaft	30 ml (½ Zitrone)	15 ml	3 kcal
Natives Olivenöl extra	27 g (2 EL)	13,5 g	119 kcal
Salz und schwarzer Pfeffer	Nach Geschmack	Nach Geschmack	0 kcal
Frische Minzblätter (optional)	Nach Geschmack	Nach Geschmack	~1 kcal
GESAMT PRO PERSON			≈ 583 kcal

Werte berechnet auf Basis von Standard-Nährwerttabellen für rohe Zutaten. Können je nach Marke und Zubereitungsart leicht abweichen.