

Gemüse-Quinoa-Bowl mit Avocado und Kichererbsen

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/mittagessen/gemuese-quinoa-bowl-mit-avocado-und-kichererbsen/>

Zutaten

- 100 g Quinoa
 - 100 g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose, ab gespült)
 - 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
 - 1 kleine Gurke, in Würfel geschnitten
 - Eine Handvoll Kirschtomaten, halbiert
 - Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)
 - Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zum Abschmecken
-

Zubereitung

- **Quinoa kochen:**
Quinoa nach Packungsanweisung in Wasser kochen und abkühlen lassen.
 - **Gemüse vorbereiten:**
Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
 - **Anrichten:**
Quinoa, Gemüse und Kichererbsen auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten.
 - **Abschmecken:**
Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl verfeinern und mit frischen Kräutern garnieren.
-