

## 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.
-