



# Winterbowl mit kalifornischen Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 480 kcal  
Eiweiß: ca. 13 g Fett: ca. 30 g  
Kohlenhydrate: ca. 39 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 15 Minuten

## Zubereitung:

1. Grünkohl oder Spinat mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz kurz massieren, bis er weicher wird.
2. Bowl schichten: zuerst Quinoa, dann das Grün, anschließend Rote Bete und Apfel.
3. Aus dem restlichen Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.
4. Über die Bowl geben und mit gehackten Walnüssen toppen.

## Zutaten für 2 Portionen :

2 vorgekochte Rote Bete, gewürfelt  
185 g gekochte Quinoa  
50 g gehackter Grünkohl oder Spinat  
1 kleiner Apfel, gewürfelt  
60 g Tasse grob gehackte kalifornische Walnüsse  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer