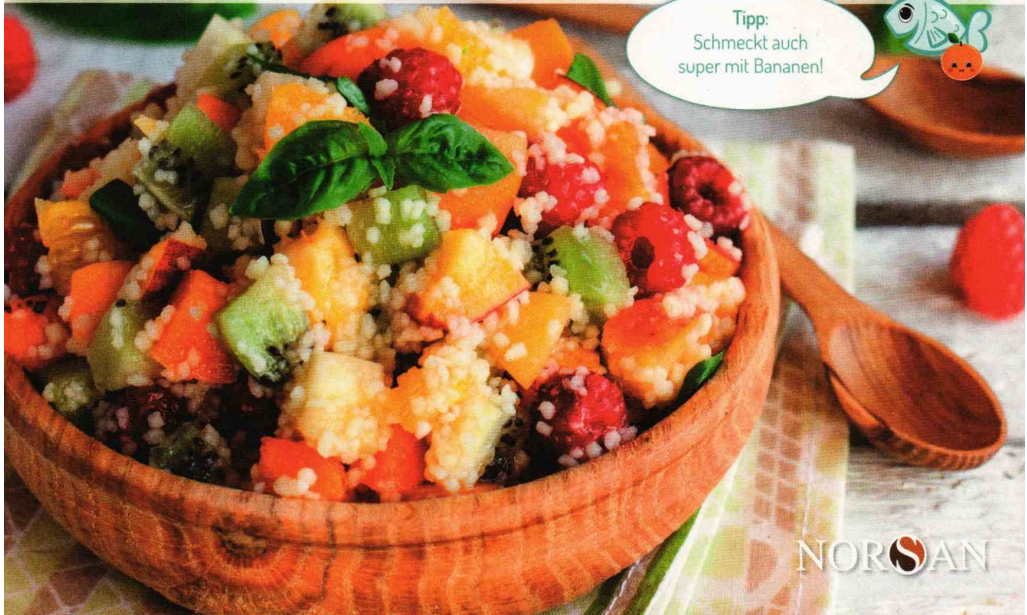


FRUCHTIGER QUINOA-OBSTSALAT MIT OMEGA-3

Tipp:
Schmeckt auch
super mit Bananen!



NOR^SAN

FRUCHTIGER QUINOA-OBSTSALAT MIT OMEGA-3



4 Portionen



20 min



- 120 g Quinoa (trocken)
- 1 Zitrone
- 1 Mango
- 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 150 g Himbeeren
- 1 EL Olivenöl
- 2 Kiwis
- 1 bzw. 2 Löffel NORSAN Omega-3 KIDS* Öl
- 150 g Blaubeeren

Den Quinoa nach Packungsanweisung waschen, kochen & abkühlen lassen.

Die Beeren waschen und die Mango sowie die Kiwis fein würfeln.

Nun die Zitrone auspressen und den gewonnenen Zitronensaft mit dem Honig (oder Agavendicksaft), dem Olivenöl und dem NORSAN Omega-3 KIDS Öl vermengen. Wenn der Quinoa abgekühlt ist, das Obst und das Dressing dazugeben und miteinander verrühren.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte



@yuliah_olovchenko - stock.adobe.com

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergerben.



* Empfehlung von NORSAN:
2-6 Jahre: ½ TL / 2,5 ml pro Tag
6-12 Jahre: 1 TL / 5 ml pro Tag
Ab 12 Jahren: 1 EL / 9 ml pro Tag

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990
AT: 0800 070908
Mail: post@norsan.de