



# Bunter Schichtsalat

## Zutaten für 1 großes Glas

- 50 g Quinoa
- 100 g Kichererbsen
- 1 Karotte
- ½ Paprika
- ¼ Gurke
- 6 kleine Tomaten
- Eine Handvoll Feldsalat
- 50 g Feta
- Cashewnüsse
- Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
- Die Kichererbsen abtropfen und abspülen. Das Gemüse waschen und klein schneiden.
- Für das Dressing Olivenöl, Balsamico Essig, Senf, Salz und Pfeffer anrühren und in das Glas füllen.
- Paprika, Kichererbsen, Gurke, Tomaten und die Karotte schichtweise in das Glas geben.
- Quinoa, Feldsalat, Feta, Cashewkerne und Petersilie hinzufügen.
- Vor dem Verzehr gut schütteln, damit sich das Dressing optimal verteilt.