

# Sommerlicher Wassermelonen - Quinoa-Salat

## Zutaten für 1 Portion

200 g Wassermelone  
100 g Eisbergsalat  
100 g Salatgurke  
10 g Quinoa gepufft  
15 ml Apfelessig  
50 ml Saure Sahne/vegane Variante  
1-2 Stiele Basilikum oder Minze bei Bedarf

---

**Nährwerte pro Portion: 208 kcal**

Kohlenhydrate: 28 g, Eiweiß: 8 g, Fett: 6 g

---



## Zubereitung

1. In einer Schüssel Apfelessig und Saure Sahne/vegane Variante vermischen.
2. Eisbergsalat schneiden, waschen, abtropfen lassen und zum Dressing geben.
3. Salatgurke waschen, nach Bedarf schälen, in kleine Stifte schneiden und ebenfalls zur Schüssel hinzufügen.
4. Wassermelone waschen, in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben.
5. Einen Teil des gepufften Quinoas dazugeben und alles in der Schüssel vermengen.
6. Nach Geschmack Basilikum oder Minze hinzufügen und vorsichtig unterheben.
7. Den Salat mit dem restlichen Quinoa garnieren und servieren.

**Guten Appetit!**

### Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu [hier](#).
2. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann [sieh dir das Complete d-eat an](#).