

(Post für Samstag 30.5.2020)

Viele Arbeitstage sind eine Mischung aus mehr oder weniger Bewegung, stressig oder doch mal entspannt. Die Nächte sind mal ruhiger, mal unruhiger und der Schlaf ist mal besser, mal schlechter. Viele unbewusste Faktoren führen dazu, dass nicht jeder Tag gleich ist und Du somit nicht jeden Tag das gleiche Hungergefühl hast und auch nicht die exakt gleiche Versorgung brauchst. Deshalb ist es umso wichtiger in sich reinzuhören und einen Bezug dafür zu bekommen was der Körper und das Gehirn brauchen, um Leistung zu bringen. Versuche bewusster zu werden für das was Du brauchst und mach dir diesen einfachen und leckeren Quinoa Salat. Ich bin gespannt wie Du dich damit fühlst. Probiere es aus!

### Quinoa Salat (4 Portionen)

#### Dressing:

4 EL gepresster Orangensaft  
1-2 EL Olivenöl  
2 Scheibchen Avocado  
Prise Salz  
etwas Pfeffer  
1 EL weißer Balsamico  
alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren

#### Zutaten für den Salat:

¾ Tasse Quinoa (1,5 Tassen Wasser)  
½ Gurke  
10 Cocktail Rispentomaten  
1 gelbe Paprika  
2 handvoll Blattspinat  
¾ Avocado  
1 handvoll Petersilie

Während Du den Quinoa kochen und quellen lässt, was ca. 15 min dauert, kannst Du das Dressing schon mal vorbereiten so wie es oben steht. Danach das Gemüse für den Salat schneiden und schon mal in eine große Schüssel geben. Den Spinat kannst Du ebenfalls waschen und dazugeben. Sobald der Quinoa fertig ist gibst Du auch diesen in die Schüssel und vermengst alles miteinander. Gib dann das Dressing zum Salat und mische noch einmal alle Zutaten. Bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen und schon hast Du einen frischen, vitalstoffreichen Salat, den Du super mit in die Arbeit nehmen kannst.

