

Mexikanische Quinoa-Power-Box – Nomad Tags

Vollwertiges Meal-Prep-Gericht für Campingtouren

Zutaten

200 g Quinoa
1 Dose schwarze Bohnen
1 Dose Mais
1 rote Paprika
1 Avocado
200 g gebratenes Hähnchen oder Räuchertofu
100 g geriebener Käse
Saft einer Limette
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Quinoa kochen und abkühlen lassen.
2. Bohnen & Mais abspülen.
3. Paprika würfeln, Avocado schneiden.
4. Hähnchen oder Tofu anbraten.
5. Alles mit Limette, Öl und Gewürzen mischen und in Boxen füllen.

Nomad Tags – draußen schmeckt's besser.