

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Rezept dieser Woche ist die **Quinoa-Hähnchen-Pfanne**. Super lecker und gesund!

Wichtig: Quinoa ist ein glutenfreies Getreide aus Südamerika. Enthält viele Ballaststoffe, unterstützt zudem die Darmgesundheit und wirkt sich förderlich auf den Blutzuckerspiegel sowie die Cholesterinwerte aus.

Hier der Link zur Zubereitung: (zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)

<https://www.chefkoch.de/rezepte/901881195542775/Quinoa-Haehnchen-Pfanne.html>

Dazu eine passende Beilage ist der **Joghurt-Salat-Dressing** selbst gemacht!

Mal versucht den Joghurt selber zu machen?!

Schau mal hier die Schritte an:

<https://www.kaese-selber.de/blog/joghurt-selber-machen-stichfest>

Hier der Link zur Zubereitung: (zum Öffnen des LINKs mit der strg-Taste drücken)

<https://www.frag-mutti.de/joghurt-salat-dressing-selbst-gemacht-a33962/>