



HISTAMINARMER SOMMERSALAT

Quinoa in einem feinen Sieb gründlich waschen und circa 10–15 Minuten in einem kleinen Topf köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Wassermelone vierteln und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Gurke gründlich waschen und ebenfalls klein schneiden. Anschließend die Kräuter waschen und schneiden. Wenn die Quinoa fertig ist, etwas abkühlen lassen. Dann Melonen- und Gurkenstücke, Kräuter sowie Hanfsamen untermischen, mit etwas Olivenöl marinieren und mit Gewürzen abschmecken.

Eignet sich super für heiße Sommertage im Büro!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 140 g Quinoa
- 1/2 kleinere Wassermelone
- 1 Gurke
- 2 EL Hanfsamen
- 1 Handvoll Petersilien- und Minzeblätter
- 2–3 EL Olivenöl
- Meersalz, weißer Pfeffer oder Galgant
- ev. 1–2 EL Zitronensaft (falls verträglich)



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

