

FOODMUG FOOD JARS

Design: alfi

NEU
NEW

Keine Innenbeschichtung

No inner coating

TopTherm VAKUUM-EDELSTAHLKÖRPER

TopTherm VACUUM STAINLESS STEEL BODY

alfi®



UNZERBRECHLICH
UNBREAKABLE



AromaSafe für den perfekten Geschmack

AromaSafe for the perfect taste



10 Jahre Garantie für langanhaltende Freude

10 years warranty to delight for years to come



6 Stunden heiß oder 12 Stunden kalt



6 hours hot or 12 hours cold



Schlag- und bruchfester Edelstahl

Impact and shock-proof stainless steel



Absolut dicht

Absolutely leak-proof



Dichtschließender Drehverschluss

Tightly closing screw top



Recyclingfähig

Recyclable



Für einen gesunden Genuss, frei von BPA

Free of BPA for healthy enjoyment



MEDITERRANER QUINOA-SALAT

MEDITERRANEAN QUINOA SALAD

Zubereitung:

Preparation:

1. Quinoa nach Packungsanweisung abkochen. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini in mundgerechte Stücke zuschneiden. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Cook the quinoa according to the directions on the package. Finely chop the onions and garlic cloves. Wash the tomatoes and cut them in half. Cut the squash into bite-sized pieces. Wash the spinach and allow it to drain well.

2. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehe, Tomaten und Zucchini für 10 Minuten andünsten. Dabei regelmäßig umrühren. Weißwein aufgießen und Temperatur erhöhen, bis der Wein verkocht ist.

Heat the oil in a pan and saute the onions, garlic clove, tomatoes and squash for 10 minutes. Stir regularly. Pour in the white wine and increase the temperature until the wine has cooked down.

3. Quinoa, Kichererbsen, Spinat, Hummus und Basilikum hinzugeben. Für knapp 5 Minuten köcheln, bis der Spinat zerfallen ist. In der Zwischenzeit die Pinienkerne anrösten und zur Seite stellen.

Add quinoa, chickpeas, spinach, hummus and basil. Simmer for about 5 minutes until the spinach has fully wilted. In the meantime, roast the pine nuts and put them aside.

4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pinienkernen servieren.

Add lemon juice, salt and pepper as needed for taste. Serve with pine nuts.

Zutaten (drei Portionen)

Ingredients (three servings)

- 3 El Olivenöl
3 tbsp olive oil
- 1 Zwiebel
1 onion
- 2 Knoblauchzehen
2 garlic cloves
- 250 g Cherry-Tomaten
250 g cherry tomatoes
- 1 gelbe Zucchini
1 yellow squash
- 100 ml Weißwein
100 ml white wine
- 175 g Quinoa
175 g quinoa
- 150 g frischer Baby-Spinat
150 fresh baby spinach
- 150 g gekochte Kichererbsen
150 g cooked chickpeas
- 2 El Hummus
2 tbsp hummus
- handvoll frischer Basilikum
handful of fresh basil
- 2 El Zitronensaft
2 tbsp lemon juice
- 3 El geröstete Pinienkerne
3 tbsp roasted pine nuts
- Salz, Pfeffer
Salt, pepper



Edelstahl · cool grey
stainless steel · cool grey

0,35 l
No. 0637.234.035



Edelstahl · silver lining
stainless steel · silver lining

0,35 l
No. 0637.294.035



Edelstahl · sea pine
stainless steel · sea pine

0,35 l
No. 0637.293.035

auch in weiteren Farben und Größen erhältlich
also available in other colors and sizes