



## Thunfisch - Avocado - Quinoa - Bowl

### Zubereitung

30 Minuten

2 Tassen Wasser aufkochen, Quinoa einleeren und bei schwacher Hitze dahinköcheln. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Eier ca. 4 -5 Minuten lang kochen, sodass sie innen noch etwas weich sind. Den Thunfisch und die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Avocado auseinanderschneiden, Kern entfernen und klein würfeln.

Sobald der Quinoa fertig ist, mit etwas Salz würzen, vermischen und auf 2 Portionen aufteilen. Mit den restlichen Zutaten (Thunfisch, Kichererbsen, Tomaten, Avocados, weiches Ei) anrichten. Etwas Chiliöl und Pfeffer darüber geben und sofort genießen!

Fotocredit: Daniela Ehrlinger/ [leckermaelchen.wordpress.com](https://leckermaelchen.wordpress.com)

### Zutaten

2 Personen

1 Tasse Quinoa

1 Dose Thunfisch (ca 250g)

1 Dose Kichererbsen (ca 125g)

1 Avocado

2 Tomaten

2 Eier

Bona Chiliöl

Salz, Pfeffer