

Immun- Fit!

Work
Place
Health

Eine einfache Rezeptidee für
mehr Widerstandskraft während
des Jahreszeitenwechsels



Zutaten

- Ge grillter Lachs mit Quinoa und gedünstetem Brokkoli
- 2 Lachsfilets
- 150 g Quinoa
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Kochen Sie Quinoa nach Packungsanweisung. Grillen Sie den Lachs mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer. Dünsten Sie den Brokkoli leicht, bis er bissfest ist.

Ein einfaches, nährstoffreiches Essen für **Omega-3, Magnesium, Vitamin C und D!**

Für mehr Rezeptideen & Infos zur Stärkung
Ihres Immunsystems: [zum Blog-Beitrag!](#)