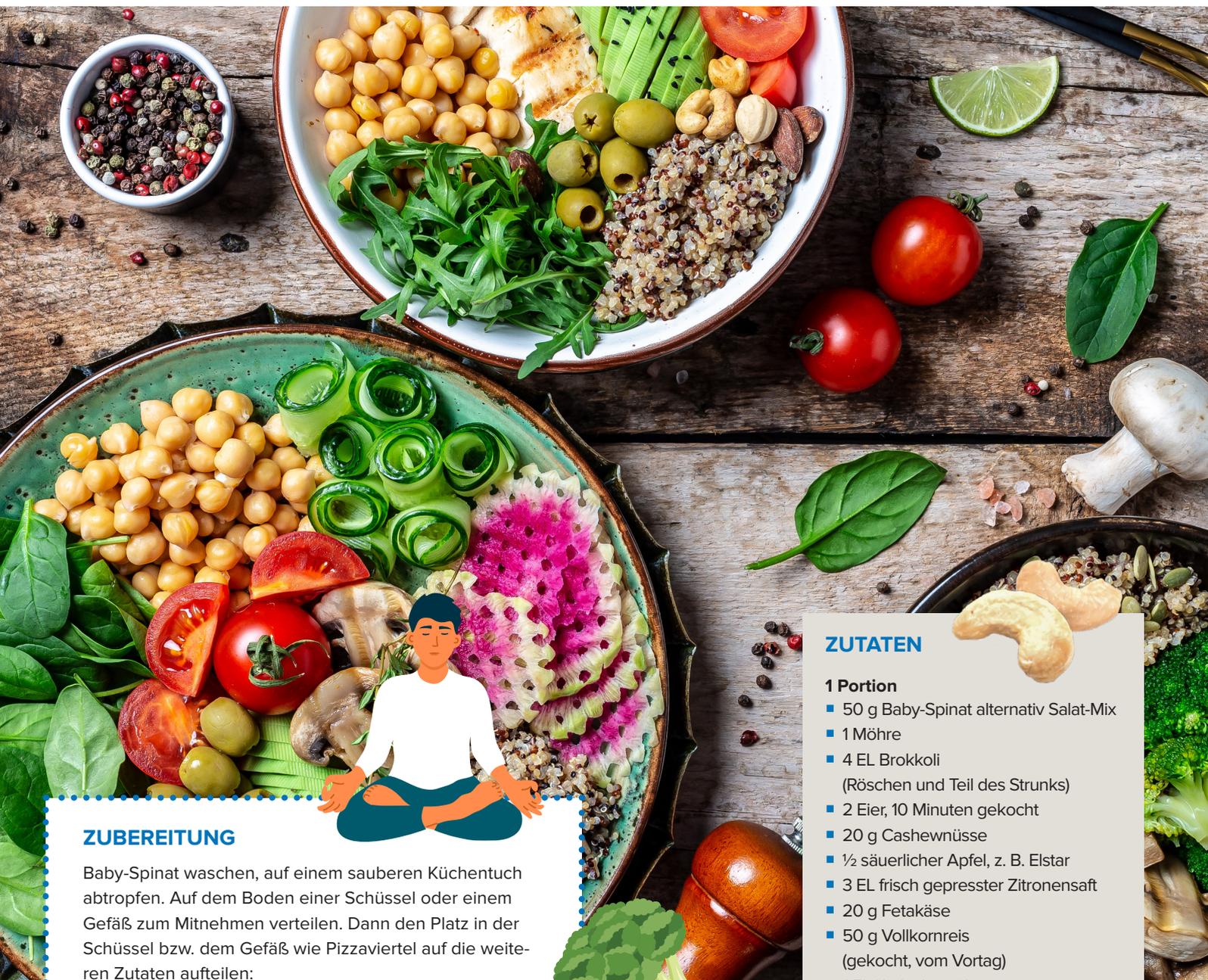


BUDDHA-BOWL



ZUTATEN

1 Portion

- 50 g Baby-Spinat alternativ Salat-Mix
- 1 Möhre
- 4 EL Brokkoli (Röschen und Teil des Strunks)
- 2 Eier, 10 Minuten gekocht
- 20 g Cashewnüsse
- ½ säuerlicher Apfel, z. B. Elstar
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 20 g Fetakäse
- 50 g Vollkornreis (gekocht, vom Vortag)
- 1 EL Kürbiskernöl
- 40 g cremiger Joghurt (3,5 % Fett)
- Salz

ZUBEREITUNG

Baby-Spinat waschen, auf einem sauberen Küchentuch abtropfen. Auf dem Boden einer Schüssel oder einem Gefäß zum Mitnehmen verteilen. Dann den Platz in der Schüssel bzw. dem Gefäß wie Pizzaviertel auf die weiteren Zutaten aufteilen:

Möhren waschen, in Würfel schneiden und auf eine Seite packen. Brokkoli waschen, kleine Röschen abteilen, Strunk schälen und fein würfeln, neben die Möhren legen. Eier in Scheiben schneiden, neben die Möhren stapeln. Cashewnüsse wiederum daneben platzieren. Den Apfel waschen, fein würfeln und mit Zitronensaft marinieren (damit er nicht braun wird), ebenfalls daneben drapieren. Fetakäse zerbröseln und ebenfalls dazugeben. Zum Schluss den Vollkornreis in eine freie Ecke schieben.

Aus Kürbiskernöl, Zitronensaft, Joghurt und etwas Salz ein Dressing anrühren. Vor dem Essen über die Bowl geben.

Bis auf die Apfelwürfel können die Zutaten für die Bowl gleich für zwei Tage vorbereitet und gut gekühlt im Kühlschrank zwischengelagert werden.

Tipp: Statt Eiern
3 EL Kichererbsen
aus dem Glas für die
vegane Variante ver-
wenden!

