

Buddha-Bowl mit Avocado



ISS BUNT BLEIB GESUND

Leckere Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Salat abspülen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen.
3. Paprika und Karotte waschen, Paprika entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Karotte schälen, beide Enden abschneiden und in mundgerechte Scheiben schneiden.
4. Kichererbsen und Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen.
5. Avocado halbieren und in Streifen schneiden. Alles zusammen anrichten.
6. Joghurt und Zitronensaft in ein Schälchen geben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer sowie frischen Kräutern würzen und verquirlen.
7. Das Dressing mit der angerichteten Buddha-Bowl servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 30 g Salat, nach Wahl
- 50 g Kichererbsen, Konserve
- 50 g Kidneybohnen, Konserve
- 50 g Quinoa
- 1/2 Karotte (ca. 30 g)
- 1/2 Paprika, orange (ca. 80 g)
- 1/4 Avocado (ca. 40 g)

Für das Dressing

- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Joghurt 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter, nach Wahl



415 kcal
Kalorien



59 g
Kohlenhydrate



11 g
Fett



19 g
Eiweiß



47 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur scout