

Buddha Bowl



Menge	Zutaten	Zubereitung
100g	Spinat	waschen und trocken schleudern.
100g 1 EL 1 TL 1 etwas	Süßkartoffel Olivenöl Paprikapulver Knoblauchzehe Salz Pfeffer	schälen und in Würfel schneiden und mit würzen. In eine Auflaufform geben und mischen. Bei 210° Ober- und Unterhitze im Ofen für 20- 25 Minuten backen.
100g	Quinoa	in 200ml Wasser für 15 Minuten quellen.
100g	Gurke	waschen, in kleine Würfel schneiden.
100g	Zucchini	waschen, in Spiralen spitzen.
100g 1 TL 2 EL etwas	Tofu Paprikapulver Sojasoße Salz und Pfeffer	in Streifen schälen mit würzen.
100g	Edamame	auftauen und bereitstellen.
100g	Avocado	würfeln.
50g	Cashewkerne	fein hacken.
100g	Mango	schälen und in Streifen schneiden. (Wie ein Fächer auf die Bowl legen.)
45g	Feta	aus der Verpackung nehmen und würfeln.
5g	Sprossen	waschen.

Cashewdressing:

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g 400 ml	Cashewkerne kochendem Wasser	mit übergießen und mindestens 20 Min. quellen.
400 ml ½ Zitrone 1 El 1 Tl 1 Tl 1 Tl 1 El	Wasser Zitrone Thahin Salz Pfeffer Paprikapulver Honig	mit einen Pürierstab pürieren, abschmecken.

Die Buddha Bowl - eine ausgewogene Mahlzeit!

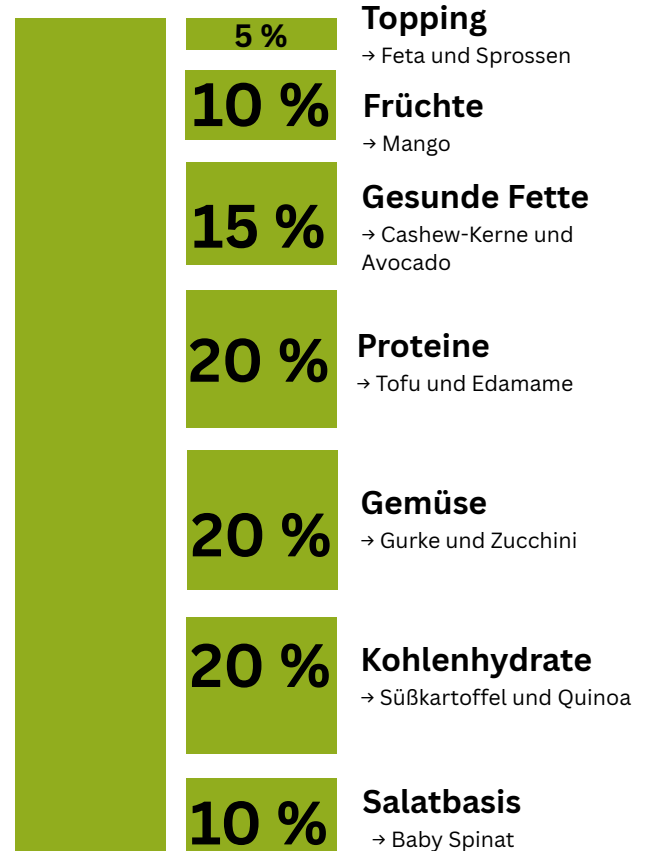
Begriff Buddha Bowl:

Der Name “Buddha Bowl” stammt Gerüchten nach von der Bauchform Buddhas ab, da dieser kugelrund und stets gefüllt war.



Warum wird die Bowl nicht gemischt?

- Geschmack und Konsistenz von den einzelnen Komponenten werden besser wahrgenommen
- Die Bowl soll *ästhetisch* ansprechend sein
→ wie ein Kunstwerk



Finalisiert wird die Bowl
mit einem Dressing



Einkaufsliste Buddha Bowl

Zutaten	Erledigt?
Gemüse / Obst	
100 g Spinat	
1 Süßkartoffel (100g)	
Knoblauch	
1 Gurke (100g)	
1 Zucchini (100g)	
100g Edamame	
1 Avocado	
1 Mango (100g)	
Sprossen (5g)	
1 Zitrone	
Konserven	
Quinoa (100g)	
Cashewkerne (250g)	
Thahini	
Honig	
Oliven Öl	
Gekühlte Produkte	
Räuchertofu	
Feta	
Gewürze	
Salz	
Pfeffer	
Paprikapulver	
Sojasoße	

