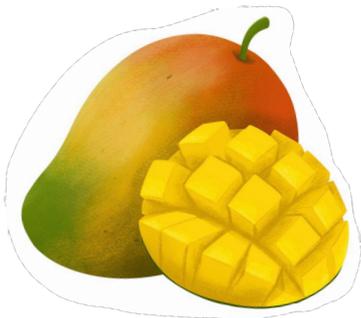




## Bunte Buddha Bowl mit asiatischem Touch



<b>Salatbasis (10%)</b> 60g Rucola 60 g Babyspinat Frische Minze (etwa 8–10 Blätter)	Gründlich waschen, trockenschleudern und locker als Basis in die Bowl legen.
<b>Kohlenhydrate (20%)</b> 160g Quinoa 400 ml Wasser 1 TL Gemüsebrühepulver	Quinoa in einem Sieb abspülen, dann mit der Brühe aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.
<b>Gemüse (20%)</b> 2 Karotten 1 kleine Zucchini 1 Paprika 150 g Champignons	Paprika, Karotten in feine Streifen schneiden. Champignons, Zucchini in Scheiben. Alles kurz in einzelnen Pfannen in etwas Öl anbraten, salzen und pfeffern.
<b>Proteine (20%)</b> 250g Kichererbsen 1 TL Paprikapulver 1 EL Öl	Kichererbsen abtropfen, mit Öl und Gewürzen vermengen und bei 180 °C Heißluft ca. 20 Min. im Backofen rösten.
<b>Gesunde Fette (15%)</b> 1 Avocado 2 EL Cashewkerne (geröstet) 2 EL Sesam	Avocado würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Cashews grob hacken.
<b>Früchte (10%)</b> 1 Mango 100 g Blaubeeren	Mango würfeln, Blaubeeren waschen.
<b>Topping (5%)</b> 2 EL Hummus 2 EL Sprossen (z. B. Alfalfa)	Hummus als kleine Nocken auf die Bowl setzen, mit Sprossen bestreuen.
<b>Dressing</b> 4 EL Olivenöl 2 EL Sojasauce 1 TL Tahini Saft ½ Zitrone 1 Prise Chili 1 TL Ahornsirup	Alle Zutaten zu einem cremigen Dressing verrühren.
	In einer runden Schale wird die Salatbasis mittig als Fundament platziert. Darauf gruppiert man die restlichen Komponenten fächerförmig rundherum. Ziel ist es, ein harmonisches Farbspiel und Texturrenvielfalt zu schaffen. Jede Komponente erhält einen eigenen Bereich. Das Dressing wird zuletzt über die Bowl geträufelt oder separat gereicht.



Quelle: Chat-GPT



## Einkaufsliste Buddha Bowl



### Frischware:

- 60 g Rucola
- 60 g Babyspinat
- Frische Minze
- 2 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- 150 g Champignons
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 100 g Blaubeeren
- ½ Zitrone



### Trockenware & Sonstiges:

- 160 g Quinoa
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Cashewkerne
- 2 EL Sesam
- 2 EL Hummus
- 2 EL Sprossen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Tahini
- 1 TL Ahornsirup
- Chili, Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühepulver



Quelle: Chat-GPT























