

Buddha-Bowl

Salatbasis (10%)

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	Blattspinat	waschen und trocken schleudern

Kohlenhydrate (20%)

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	Couscous	mit 400 ml heißer Gemüsebrühe übergießen, 10 Minuten quellen lassen, auflockern.
1 EL	Olivenöl	untermischen.

Gemüse & Pilze (20%)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Aubergine	in Würfelschneiden, mit Olivenöl anbraten.
1	Rote Paprika	in Streifen schneiden, ebenfalls anbraten.
200 g	Braune Champignons	in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse braten.
	Salz, Pfeffer, Thymian	zum Abschmecken.

Proteine (20%)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Dose (480g)	Kichererbsen	abspülen
	Paprika, Salz, Kreuzkümmel	würzen
2 EL	Olivenöl	in der Pfanne rösten, bis die Kichererbsen knusprig sind.

Gesunde Fette (15%)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Avocado	in Spalten schneiden.
2 EL	Pinienkerne	in einer Pfanne ohne ÖL anrösten.

Früchte (10 %)

Menge	Zutaten	Zubereitung
5	Cocktailtomaten	halbieren.
1	Orange	filetieren und in Stücke schneiden.

Topping (5%)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Handvoll	Sprossen	abspülen und trocken schütteln.

Dressing (5%)

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 EL	Tahini	
2 EL	Zitronensaft	
2 TL	Ahornsirup	
1 kleine	Knoblauchzehe	gerieben
4-6 EL	Wasser	je nach Konsistenz hinzufügen.
		alles zu einem cremigen Dressing verrühren.

Anleitung zum Anrichten:

1. Spinat auf dem Schüsselboden verteilen.
2. Couscous darauf geben.
3. Gemüse, Kichererbsen, Avocado, Früchte und Sprossen portionsweise arrangieren.
4. Pinienkerne darüberstreuen, Dressing darüberträufeln.



Einkaufsliste:

Gemüse & Salat

- ✓ 200 g Babyspinat
 - ✓ 1 Aubergine
 - ✓ 1 Rote Paprika
 - ✓ 200 g braune Champignons
 - ✓ 10 Cocktailtomaten
 - ✓ 1 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa oder Brokkoli)
 - ✓ 2 Knoblauchzehen
-

Obst

- ✓ 1 Orange
 - ✓ Optional: ½ Zitrone (für extra Frische im Dressing)
-

Hülsenfrüchte & Getreide

- ✓ 1 Dose Kichererbsen (ca. 480 g)
 - ✓ 200 g Couscous
-

Gesunde Fette & Kerne

- ✓ 1 Avocado
 - ✓ 2 EL Pinienkerne
 - ✓ 2–3 EL Tahini (Sesampaste)
 - ✓ Olivenöl
-

Gewürze & Basics

- ✓ Salz
 - ✓ Pfeffer
 - ✓ Paprikapulver (edelsüß)
 - ✓ Kreuzkümmel (optional)
 - ✓ Thymian
 - ✓ Ahornsirup oder Agavendicksaft
-

Sonstiges

✓ Gemüsebrühe (für den Couscous)



















