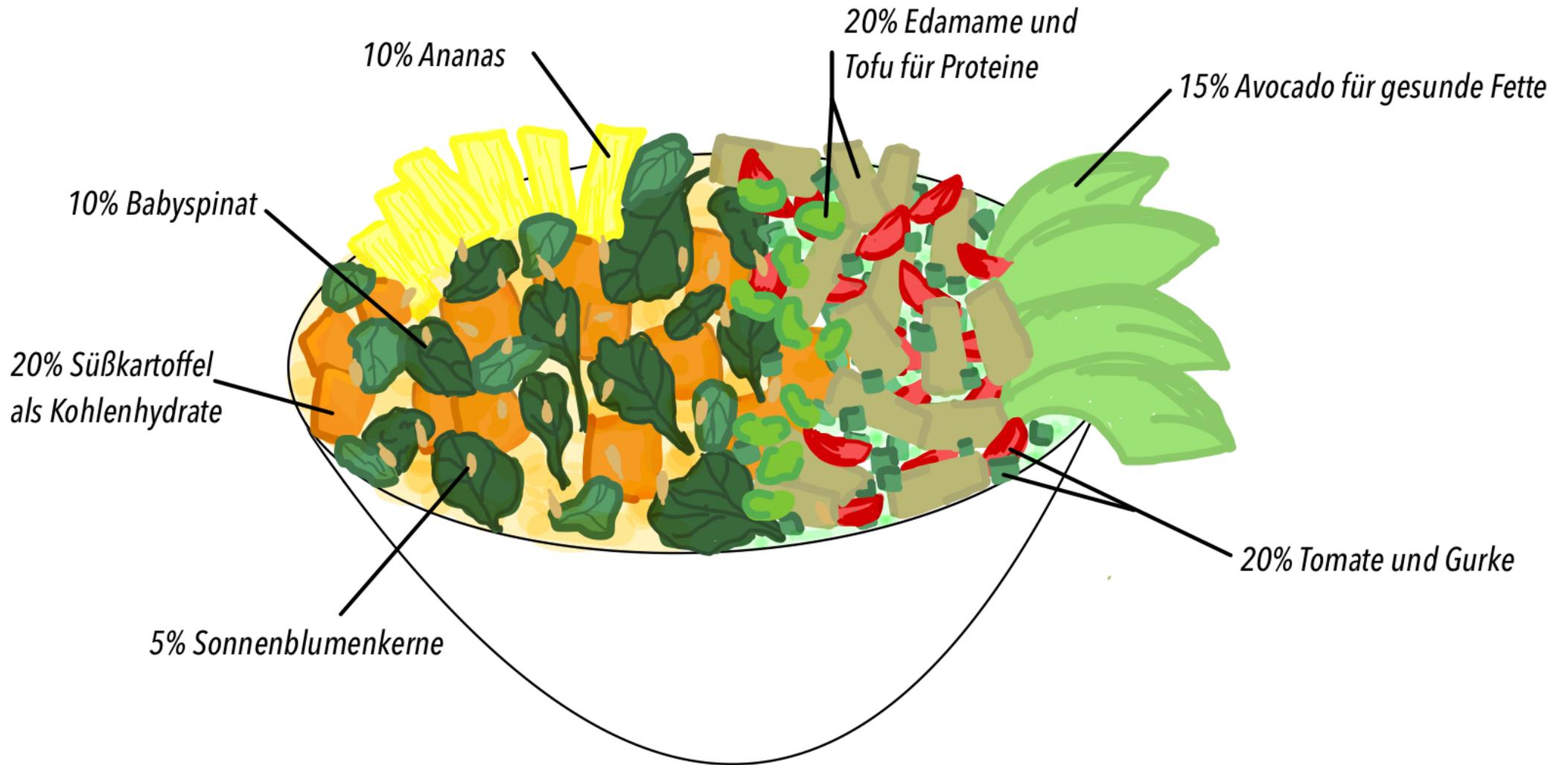


Buddha Bowl

	Menge	Zutaten	Zubereitung
Salatbasis (10%)	200g	Babyspinat	waschen und in der Salatschleuder schleudern.
			Ofen vorheizen: 200° C Ober- Unterhitze. Backblech mit Backpapier auslegen.
Kohlenhydrate (20%)	400g	Süßkartoffel Geräuchertem Paprikapulver, Salz, 2EL Öl	schälen, in Würfel schneiden. Mit würzen und 20 Min. backen. Abkühlen lassen.
Gemüse (20%)	200g 1	Cherrytomaten Salatgurke	waschen und halbieren. schälen und in kleine Würfel schneiden.
	2EL 1EL 1 – 2 EL n.B.	Sojasoße Balsamico Essig Wasser Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry	Marinade Tofu: Alle Zutaten in eine Schale geben und mit einem Schneebesen vermengen.
Protein (20%)	400g etwas	Tofu Öl	in sauberes Geschirrtuch wickeln, schweren Topf ggf. mit Wasser daraufstellen und 20 Min. entwässern lassen. Tofu in Stifte schneiden und in Stärke wenden. in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin goldbraun braten. Mit der Marinade übergießen.
Gesunde Fette (15%)	300g	Avocado	halbieren, entkernen, Schale entfernen und längs in Scheiben schneiden.
Frucht (10%)	200g	Ananas	Blattkrone und Boden abschneiden, von oben nach unten schälen und Augen entfernen. Strunk entfernen und Ananas in Stifte schneiden.
Topping (5%)	100g	Sonnenblumenkerne	in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.
	60g 3EL 3EL 2EL 2EL	Erdnussbutter Sojasoße Agavendicksaft Balsamico-Essig Öl	Dressing Alle Zutaten in eine Schale geben und mit einem Schneebesen vermengen.







Einkaufsliste:

- 200g Babyspinat
- 400g Süßkartoffel
- 200g Cherrytomaten
- 1 Gurke
- 400g Natur Tofu
- 300g (ca. 2 Stück) Avocado
- 1 Ananas
- Agavendicksaft (von Daheim mitnehmen)