

Fitness-Bowl

Salatbasis (10%):

Menge	Zutaten	Zubereitung
250g	Feldsalat	putzen, waschen und trocken schleudern.

Kohlenhydrate (20%):

Menge	Zutaten	Zubereitung
160 g	Reis	abmessen, in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.
320 g	Wasser	
1 TL	Salz	

Gemüse und Pilze (20%):

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zucchini	waschen, in Würfel schneiden.
1	Paprika	
250g	Champignons	säubern, in Scheiben schneiden.
1 EL	Olivenöl	in eine Pfanne geben, Gemüse darin leicht bissfest anbraten.
n. Bed.	Salz, Pfeffer	würzen

Proteine (20%):

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Hähnchenbrust	in Streifen schneiden.
	Salz, Pfeffer	Fleisch würzen.
3 EL 1	Mehl Ei	Panierstraße aufbauen.
4 EL 1 TL	Panko-Mehl Sesam (schwarz)	vermischen und die Hähnchen-Streifen panieren.
2 EL	Bratöl	in eine Pfanne geben, Hähnchen-Streifen goldbraun braten.

Gesunde Fette (15%):

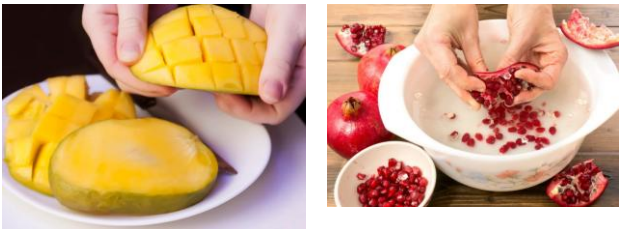
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	reife Avocado	halbieren, Kern entfernen, längs in Streifen schneiden, Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
1 Handvoll	Walnüsse	grob hacken.

Früchte (10%):

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Mango	links und rechts am Kern entlang schneiden. Mangohälften in einem Gitternetz einschneiden, Schale umklappen und das Fruchtfleisch mit einem Messer lösen.
½	Granatapfel	Krone des Granatapfels abschneiden, Schale rundherum einschneiden und in vier Teile brechen Kerne in einer Schüssel mit Wasser lösen.

Online im Internet: <https://www.nordbayern.de> (07.04.2025)

Online im Internet: <https://www.plantura> Magazin.de (07.04.2025)



Topping (5%):

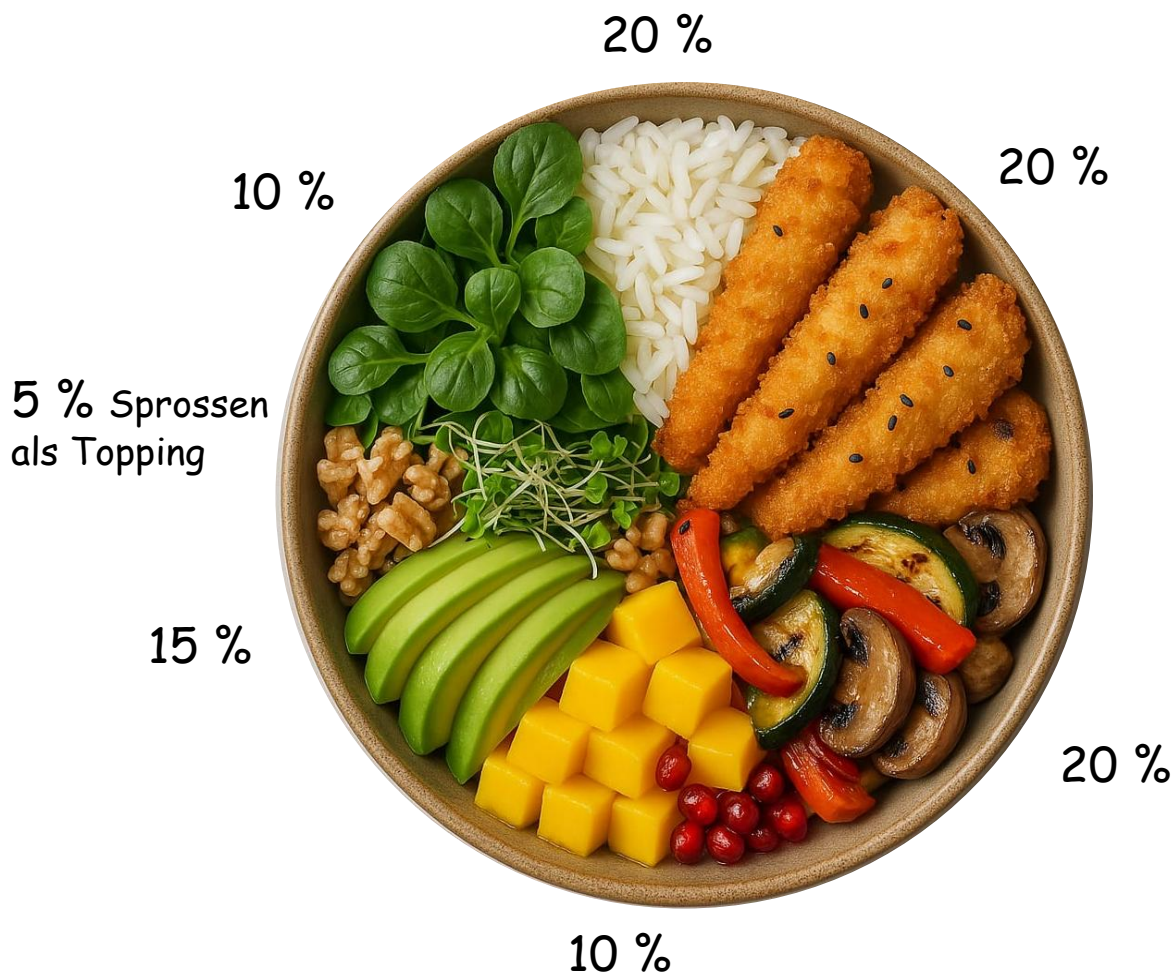
Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Handvoll	Sprossen	bereitstellen

Dressing (5%):

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Bund	Dill	waschen, fein hacken.
1 kleine	Knoblauchzehe	schälen, pressen.
400 g 1 EL 50 ml 5 EL 2 EL	Naturjoghurt Senf Rapsöl Zitronensaft Honig	abmessen und in einer Schüssel mit Dill und Knoblauch verrühren.

Anleitung zum Anrichten:

1. Schüssel-Boden mit $\frac{3}{4}$ des Feldsalates auslegen.
2. Einzelne Komponenten wie auf dem Foto zu sehen auf den Salatblättern auslegen.



Einkaufsliste:

2 Hähnchenbrust

1 Avocado

1 Mango

1 Granatapfel

1 Zucchini

1 Paprika

1 P. Pilze

1 P. Feldsalat

1 Zitrone

1 P. Sprossen (Mungo Bohne/Brokkoli)

1 kl. P. Dill

1 Packung Walnüsse

400 g Joghurt