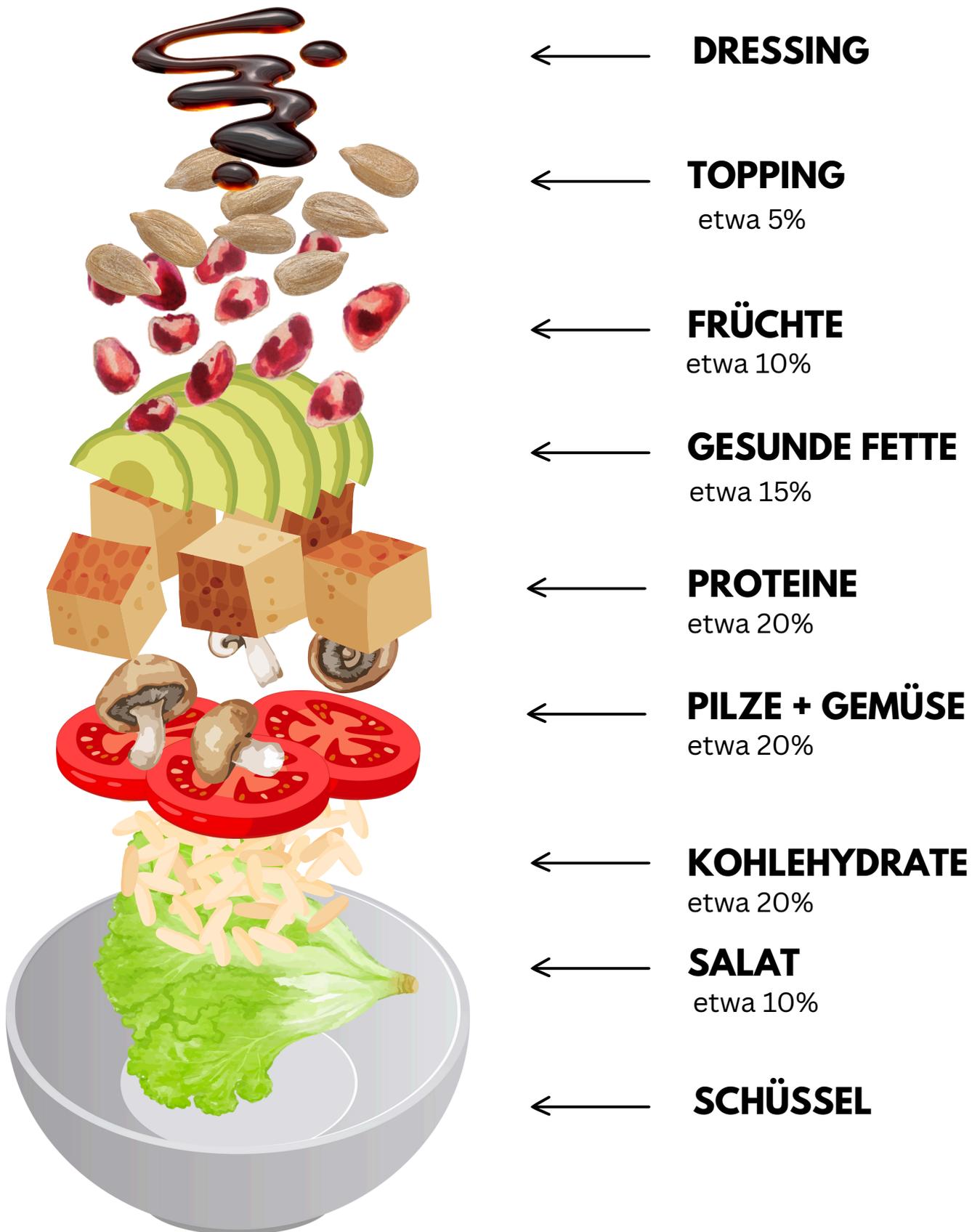


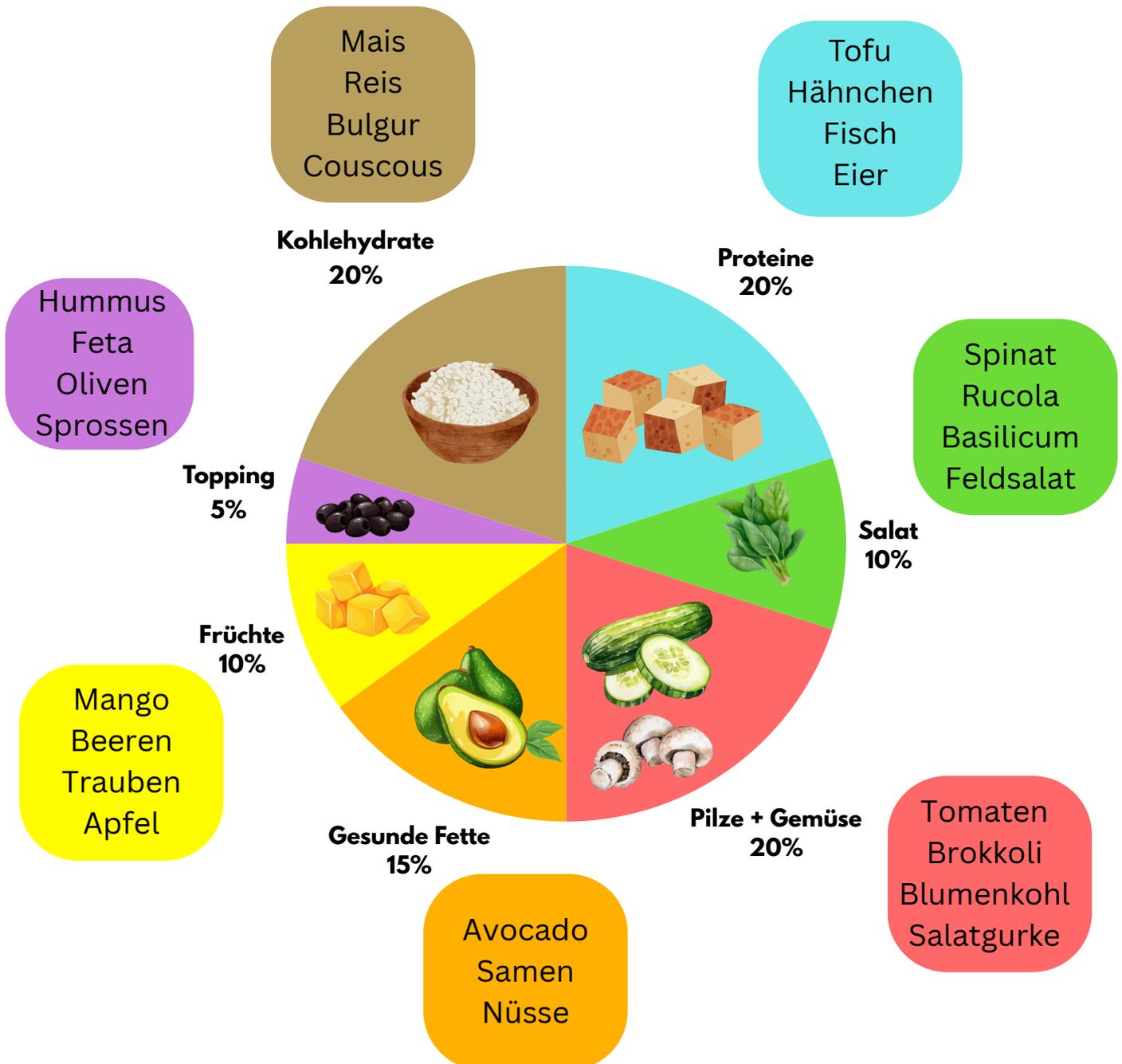
AUFBAU EINER BUDDHA BOWL

Der Name „Buddha Bowl“ stammt daher, dass die gefüllte Schüssel an den runden Bauch einer Buddha-Figur erinnert – als Symbol für Fülle und Ausgewogenheit.



AUFBAU EINER BUDDHA BOWL

Der Name „Buddha Bowl“ stammt daher, dass die gefüllte Schüssel an den runden Bauch einer Buddha-Figur erinnert – als Symbol für Fülle und Ausgewogenheit.



Zum Schluss kommt noch ein Dressing deiner Wahl über die Bowl.

Joghurt, Zitronensaft, Essig, Knoblauch, Chili, Curry,...



SCHMAKO BOWL



Zutaten:

- 200g Quinoa
- 1 Mango
- 1 rote Zwiebel
- 50g Rucola Salat
- 50g Feldsalat
- 1 Avocado
- 200g Räuchertofu
- 50 Granatapfelkerne
- 125 g Cocktailtomaten
- 5-6 Stiele Petersilie
- 3-4 Stiele Minze
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- 6 EL Rapsöl



Zubereitung:

1. Quinoa in ein Sieb geben, abspülen und nach Packungsanweisung garen.
2. Inzwischen Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, eventuell Wurzel abzupfen.
4. Tomate putzen, waschen, trocken reiben und in viertel schneiden.
5. Räuchertofu in 1cm große Würfel schneiden, in Öl mit Salz und Pfeffer marinieren und in der Pfanne knusprig anbraten.
6. Petersilie und Minze waschen und trocken schleudern und Blättchen abzupfen. Die Kräuter bis auf ein paar Blättchen zum garnieren fein hacken.
7. Orange und Zitrone habierne, Saft auspressen und bis auf 1 EL, mit Honig und Zwiebel verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl im dünnen Srahl unterschlagen. Quinoa abgießen und kalt abschrecken.
8. Avocado halbierne. Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHMAKO BOWL



Zutaten:

- 200g Quinoa
- 1 Mango
- 1 rote Zwiebel
- 50g Rucola Salat
- 50g Feldsalat
- 1 Avocado
- 200g Räuchertofu
- 50 Granatapfelkerne
- 125 g Cocktailtomaten
- 5-6 Stiele Petersilie
- 3-4 Stiele Minze
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- 6 EL Rapsöl



Schichten der Bowl:

1. Salatbasis
Feldsalat und Rucola als Grundlage in die Bowl geben
2. Kohlenhydrate
Quinoa über den Salat geben
3. Gemüse
Zwiebel über den Quinoa geben
4. Proteine
Tofu auf der Zwiebel verteilen
5. Gesunde Fette
Avocado darüber schichten
6. Früchte
Mango auf die Avocado legen
7. Topping
Granatapfelkerne über die Bowl streuen
8. Dressing
Dressing über die Bowl träufeln

Einkaufsliste Dallmair, Neupärtl, Lechner

Getreide	Obst-, Gemüse	Sonstiges
200g Quinoa	1 Mango	3-4 Stiele Minze
200g Räuchertofu	1 rote Zwiebel	
	50g Rucola	
	50g Feldsalat	
	125g Cocktailtomaten	
	1 Orange	
	1 Zitrone	
	1 Avocado	
	50g Granatapfelkerne	