

Bunte Balance-Bowl

Einfaches Rezept



Für 2 Personen



Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten



Perfekt für ein
ausgewogenes Mittag-
oder Abendessen

ZUTATEN

- 120 g Quinoa
- 250 ml Wasser
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 150 g Kichererbsen (abgetropft)
- 1 kleine Avocado
- 100g Gurke
- 100g Cherrytomaten
- 100 g Rotkraut, fein geschnitten
- 1 Handvoll Feldsalat oder Blattsalat
etwas Petersilie oder Kresse
- 150 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1 EL Tahin
- Saft von ½ Zitrone
- 1 – 2 EL Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa mit Wasser nach Packungsanleitung garen und kurz auskühlen lassen.
- 2 Süßkartoffel und Zucchini würfeln. mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und bei 200 °C ca. 20 – 30 Minuten rösten.
- 3 Kichererbsen abspülen. Gurke, Tomaten und Avocado schneiden. Rotkraut fein schneiden und Salat waschen.
- 4 Für das Dressing Joghurt oder Skyr mit Tahin, Zitronensaft etwas Wasser, Salz und Pfeffer glatt rühren.
- 5 Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen. Mit Ofengemüse, Kichererbsen, Avocado, Gurke, Tomaten, Rotkraut und Salat anrichten. Dressing darüber geben und mit Petersilie oder Kresse toppen.



ALEXANDRAS TIPP

Wenn du magst, kannst du die
Kichererbsen auch durch Hähnchen,
Tofu oder 2 Eier ersetzen.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTITUT ALEXANDRA