



Rezept der Woche
Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

20 MIN ZUBEREITUNG - 1 PORTION

BUDDHA-BOWL MIT AVOCADO UND JOGHURT- DIP

ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Salat unter klarem Wasser abspülen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen.
3. Die Paprika und Möhre abwaschen. Paprika entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Möhre schälen, das Ende an beiden Seiten abschneiden und in mundgerechte Scheiben schneiden.
4. Kichererbsen und Kidneybohnen in einem Sieb unter klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. Avocado halbieren, die Schale entfernen, gegebenenfalls den Kern entfernen und in Streifen schneiden. Anschließend alles zusammen anrichten.
6. Joghurt und Zitronensaft in ein Schälchen geben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und verquirlen.
7. Das Dressing mit der angerichteten Buddha-Bowl servieren und genießen.

ZUTATEN

30 g Salat, nach Wahl
50 g Kichererbsen, aus der Dose
50 g Kidneybohnen, aus der Dose
50 g Quinoa
0,5 Möhre
0,5 Paprika, rot
0,25 Avocado
Dressing:
1 TL Zitronensaft
2 EL Joghurt 1,5 % Fett
Salz & Pfeffer
Kräuter, frisch


465
Kalorien


54g
Kohlenhydrate


17g
Eiweiß


15g
Fett


16g
Ballaststoffe