

Superfood Buddha-Bowl mit Quinoa und Avocado

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Vitamine bei. Und die gesunden Fette der Avocado darfst du dir in dieser fantastischen Buddha Bowl auch nicht entgehen lassen.

- 1 -

Für die Gewürzmischung alle Zutaten gründlich vermengen und in einen luftdichten Behälter füllen.

- 2 -

Möhren raspeln, Brokkoliröschen zerkleinern und Rotkohl in feine Streifen schneiden.

- 3 -

Quinoa zusammen mit Gemüse, 1 EL Gewürzmischung, Salz und Pfeffer aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Erbsen untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslöffeln. Avocado längs in Spalten schneiden.

- 5 -

Quinoa mit Avocadospalten auf Schalen verteilen. Vor dem Servieren mit Sriracha würzen.

Zutaten für 6 Portionen

340 g Quinoa
2 Möhren
350 g Brokkoli
200 g Rotkohl
1 Esslöffel Gewürzmischung
1 Prise(n) Meersalz
1 Prise(n) Pfeffer
100 g Erbsen
1 Avocado
1 l Wasser
Sriracha (alternativ Tabasco)

Für die Gewürzmischung

2 Esslöffel Salz
1 Esslöffel Paprikapulver
2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1 1/2 Teelöffel Oregano
1 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Chilipulver

Mehr Superfood in einer Mahlzeit geht nicht! Zarter Quinoa macht lange satt und versorgt dich mit jeder Menge Proteine. Bunt Gemüse steuert viele gute