

Greek Yogurt plus Mungbohnen macht: Mung Yoga Bowl

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

250 g griechischer Joghurt
1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
1 Bund frischer Koriander
3 Frühlingszwiebeln
250 g Baby-Spinat
1 Teelöffel Meersalz
400 g gekochte Mungbohnen
170 g rotes Quinoa
40 g Mandeln
3 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Zitrone
510 ml Wasser

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

Hier wird griechischer Joghurt mit Koriander, Spinat und Ingwer vermischt und zusammen mit Quinoa und knackigen Mungbohnen in die Schüssel gepackt. Heraus kommt eine Ladung Superfood: Arm an Kalorien, aber vollgepackt mit Ballaststoffen und Geschmack!

- 1 -

Quinoa in einem Sieb abspülen. Wasser zum Kochen bringen und Quinoa hinzugeben. Aufkochen lassen und mit einem Deckel abdecken. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Beiseitestellen und auskühlen lassen.

- 2 -

Koriander fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- 3 -

Joghurt, Ingwer, Koriander, Frühlingszwiebeln und Spinat in einem Food Processor oder Standmixer pürieren. Mit Meersalz würzen und beiseitestellen.

- 4 -

Mandeln klein hacken. Zitrone auspressen. Olivenöl 2-3 Minuten erwärmen und mit Paprikapulver vermengen.

- 5 -

Quinoa und Mungbohnen vermengen. Joghurt und Mandeln dazugeben. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.