



THOMY

ALLES IN BUDDHA

ZUTATEN

60 g	Quinoa
1 Kopf	Romanesco
2 Stk	bunte Karotten
60 g	Zuckerschoten
50 g	Edamame
1 Stk.	Orange
30 g	Goji-Beeren
30 g	THOMY Joghurt Dressing

ANWEISUNG

- Schritt 1 Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und kalt abspülen.
- Schritt 2 Romanesco klein schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben hacken. Zuckerschoten putzen und alles zusammen mit den Edamame nach und nach in Salzwasser blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken.
- Schritt 3 Filets aus der Orange lösen und zusammen mit den weiteren Zutaten in einer Schale anrichten. Zum Schluss THOMY Joghurt Dressing und Goji-Beeren darüber geben. Wer seine Buddha-Bowl ausgewogen gestalten möchte, achte auf einen Quinoa-Anteil von 60 g pro Person. Zusätzlich empfehlen wir noch eine Portion Proteine, z. B. durch Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu.