



**THOMY**

## SUPERFOOD-SUNSHINE-BOWL

### ZUTATEN

Stk Avocado

Bündeln Blutampfer

Stk Süßkartoffeln

Dose Kichererbsen

Stk Tomate

El. d'huile d'olive

El. THOMY Senf mit Kräutern

El. Essig, Balsamico

El. Honig

Stk. Saft einer Limette

g Salz und Pfeffer aus der Mühle

### ANWEISUNG

Schritt 1 Aus dem THOMY Kräutersenf, Honig, Öl, Essig und Limettensaft eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2 Die Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Danach die Schnittfläche auf dem Grill angrillen.

Schritt 3 Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und im Salzwasser kochen.

Schritt 4 Spinat waschen, Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Bowls verteilen.

Schritt 5 Die restlichen Zutaten in die Bowls geben und alles mit der Vinaigrette nappieren. En Guete! Zeig uns allen dein Chachäli randvoll mit Sommerglück und poste ein Foto auf Facebook oder Instagram - #LOVEthomy.