



**THOMY**

## SPICY SAFARI-BOWL

### ZUTATEN

Bündeln Babyspinat

Dose kleine Dose Kichererbsen, abgetropft

Paket Falafel-Bällchen

Stk. Avocados, roh, alle handelsüblichen Sorten

Bund bunte Karotten

Stk Knoblauchzehe, halbiert

1/4 1/4 Kl Muskatnuss, frisch gerieben

g THOMY Mayo mit Avocadoöl

Prise Salz, Pfeffer

Paket Chiliflocken

Flasche Olivenöl

### ANWEISUNG

- Schritt 1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen mit Knoblauch und Currypulver anbraten, danach salzen und pfeffern.
- Schritt 2 Falafel-Bällchen nach Packungsanleitung zubereiten.
- Schritt 3 Avocado halbieren, Möhren schälen, Blattspinat waschen und trocknen.
- Schritt 4 Zutaten auf zwei Schüsseln verteilen, THOMY Avocadoöl hinzufügen und Chiliflocken darüber geben.