



ALLES IN BUDDHA

ZUTATEN

g weisse Quinoa

Kopf Blumenkohl

Stk kleine bunte Karotten

g Zuckerschoten

g Edamame

Stk. Orange

g Goji-Beeren

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.