



**THOMY**

## ALLES IN BUDDHA

### ZUTATEN

---

g weisse Quinoa

---

Kopf kleiner Blumenkohl

---

Stk 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.