



SUPERFOOD-SUNSHINE-BOWL

INGRÉDIENTS

pièce Avocat
Bündeln d'épinards
pièces petite patate douce
Dose de pois chiches
pièces tomate
cuillères à soupe d'huile d'olive
cuillère à soupe de THOMY moutarde aux herbes
cuillères à soupe Balsamico-Reduktion
cuillère à soupe de miel
bâton citron vert non traité
g Un peu de sel de table

INSTRUCTIONS

Étape 1	Aus dem THOMY Kräutersenf, Honig, Öl, Essig und Limettensaft eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Étape 2	Die Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Danach die Schnittfläche auf dem Grill angrillen.
Étape 3	Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und im Salzwasser kochen.
Étape 4	Spinat waschen, Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Bowls verteilen.
Étape 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.