



**THOMY**

## BUNTES BOWL-WERK

### INGRÉDIENTS

---

pièces petite patate douce

---

pièces de pommes de terre bleues

---

tiges d'asperges vertes

---

pièce de germes de betterave rouge

---

g de mâche

---

g de maïs

---

g de quinoa blanc

---

g de feta

---

g Thomy Französische Mayonnaise

### INSTRUCTIONS

---

Étape 1 Quinoa ca. 20 Min. leicht köcheln lassen. Abgießen und kalt abspülen.

---

Étape 2 Beide Kartoffelsorten und Spargel schälen. Kartoffeln und rote Bete grob würfeln. Spargel in schräge Stücke schneiden. Dann die Kartoffeln und den Spargel ca. 2–3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Abgießen und kalt abspülen.

---

Étape 3 Nüsslisalat waschen und abtropfen lassen. Mandeln grob hacken.

---

Étape 4 Kartoffeln, Spargel, Maiskörner, Quinoa, rote Bete und Feldsalat separat in einer Bowl anrichten. Mandeln und frische Kresse drüberstreuen und mit der THOMY Mayonnaise à la française servieren.