


Superfood - Sunshine - Bowl

Manchmal lässt sich das ultimative Sommergefühl in eine Schüssel füllen. Dieses Rezept bietet dir diese einmalige Gelegenheit. Nutze sie also weise und schwing schon mal den Kochlöffel.

 35 Minuten

 2 Personen

So geht's

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

Zutaten

- 1 Avocado
- 2 Handvoll Baby-Blattspinat
- 2 lila Süsskartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen
- Je 1 grüne, rote und gelbe Tomate
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL THOMY Ingwersenf
- 2 EL weisser Balsamico-Essig
- 1 EL Honig
- Saft von 1 ½ Limetten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

En Guete! Zeig uns allen dein Chachäli randvoll mit Sommerglück und poste ein Foto auf Facebook oder Instagram - #LOVEthomy.

