

# ALLES IN BUDDHA

Tritt ein ins Nirwana! Auf dem Pfad zur Erleuchtung wanderst du durch reichhaltige Quinoa und köstlichen Romanesco, umgeben von Karotten, Zuckerschoten und Edamame. Am Ende wartet absolute Glückseligkeit auf dich – vor allem, wenn du deine Buddha Bowl mit THOMY French Vegan Dressing verfeinerst.

## Zutaten

- 60 g Quinoa
- 1 Kopf Romanesco
- 2 bunte Karotten
- 60 g Zuckerschoten
- 50 g Edamame
- 1 Orange
- 30 g Goji-Beeren
- THOMY French Vegan



30 Minuten



4 Portionen

## So geht's

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und kalt abspülen.
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.
3. Filets aus der Orange lösen und zusammen mit den weiteren Zutaten in einer Schale anrichten. Zum Schluss Thomy French Vegan 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.