



Buddha Bowl mit Avocado und Sonnenblumenkernen

 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Zucchini	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Avocado	1 St.
bunter Blattsalat	1 St.
Rotkohl	0.25 St.
Granatapfel	1 St.
Zitronen	1 St.
Honig	1 Teelöffel
Süßer Senf	1 Teelöffel
Olivenöl	4 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	2 Esslöffel

Zubereitung

Karotten waschen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Zucchini waschen. Enden entfernen und grob raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Streifen schneiden.

Salatstrunk entfernen, Salatblätter grob zerpfeifen, waschen und abtropfen lassen. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Granatapfel halbieren bzw. vorsichtig aufbrechen und mithilfe eines Löffels durch Klopfen auf die Schale die Kerne aus der Schale lösen.

Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Honig mit süßem Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse nach Belieben in tiefen Tellern anrichten und mit Kernen und Granatapfel bestreuen. Mit Dressing beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal		
Kohlenhydrate	43 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	8 g	Fette	18 g