

REZEPT

Sommer- Buddha- Bowl



Zutaten (für eine Bowl)

- 75 g Bio - TK - Edamame
- 75 g Bio - TK - Erbsen (oder frisch)
- 100 g Bio Quinoa
- 1 kleine gelbe Bio - Zucchini
- 1 kleine Bio - Salatgurke
- 2 Bio - Tomaten
- 1 Handvoll Bio - Cashewkerne
- verschiedene Gartenkräuter
- Balsamicocreme

Zubereitung

1. **Edamame und Erbsen** zusammen in wenig Gemüsebrühe dünsten.
2. **Quinoa** nach Packungsangabe zubereiten.
3. **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden und in wenig Öl anbraten.
4. **Gurke** raspeln, **Tomaten** klein schneiden.
5. **Cashewkerne und Gartenkräuter** grob hacken.
6. Alle Zutaten in einer schönen Bowl (=Schüssel) anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend Balsamicocreme darauf verteilen.



Tipps

Natürlich kann das Rezept beliebig abgeändert werden. Wenn Du Dich nicht vegan ernährst, sind ein Ei oder eine Kugel Mozzarella eine schöne Ergänzung.