



Gemüsepowerbox mit Reis und Linsen

Jede Menge knackiges Gemüse bringt euch Vielfalt fürs Büro.

Die Gemüsepowerbox macht satt und stärkt die Konzentration den ganzen Tag hindurch. Ohne Aufwärmerei ist immer eine leckere Mahlzeit griffbereit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 200 g roter Reis
- 160 g Linsen
- 160 g Mais
- 70 g Oliven
- 100 g Gurke
- 4 kleine Tomaten
- 40 g Lauch
- frische Petersilie
- Pfeffer, Salz
- 2 verschließbare Boxen mit jeweils 0,5–0,75l Fassungsvermögen

So geht's

Das Gemüse waschen, den Reis 15 Minuten kochen und die Linsen 25 Minuten garen. Währenddessen die Oliven und Tomaten halbieren, die Gurke stückeln, den Lauch und die Petersilie hacken. Anschließend alles nach Belieben portionieren und in Boxen verteilen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Wenn es abgekühlt ist, die Boxen in den Kühlschrank legen. So ist die nächste Mahlzeit schnell griffbereit.

So gesund ist es

Reis enthält wertvolle B-Vitamine, die für Haut, Nerven und Stoffwechsel wichtig sind. Linsen helfen mit ihren Proteinen beim Muskelaufbau und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Im Mais stecken viele wertvolle Vitamine, die das Immunsystem schützen und Mineralstoffe, die wichtig für gesunde Knochen sind. Die ungesättigten Fettsäuren der Oliven wirken entzündlich. Tomaten, Lauch und Gurken beinhalten Vitamine und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Brennwert: 350kcal, Protein: 15g, Kohlenhydrate: 105g, Fett: 8g (durchschnittlich pro Portion)