

Budda-Rainbow-Bowl



Zutaten für 3 Portionen:

- 3 Handvoll Salat
- 2 Karotten
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 Handvoll Mungobohnenkeimlinge
- 1 Handvoll Spitzpaprika
- 0,5 Avocado
- 200 g Kichererbsen
- 3 Champignons
- 200 g Tofu

Salat und Gemüse waschen und klein schneiden. Tofu in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten Goldbraun anbraten. Danach alles in einer großen Schüssel mit etwas Dressing anrichten.

Dazu schmecken Hummus sowie ein Dressing aus 3 EL Sesampaste, 1 EL Avocadoöl, dem Saft einer Zitrone und eine Prise Salz.

Gemüse-Bowl mit Erbsen Dip

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g TK-Erbsen
- 0,5 Kopf Brokkoli
- 1,5 Möhren
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zucchini
- 2 Eier
- 75 g Hirse
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Sesam
- 2 EL getrocknete Cranberries



Erbsen auftauen, Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Beides getrennt mit jeweils einem ½ EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und getrennt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Eier ca. 5 Minuten weichkochen. Hirse nach Packungsanweisung kochen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Erbsen ggf. kurz mit kochendem Wasser übergießen. Knoblauch, 1 EL Öl und Erbsen mit dem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Brokkoli, Möhren, Zucchini, Eier und Hirse zu einer Bowl anrichten. Erbsen-Dip in die Mitte geben. Mit Sesam und Cranberries bestreuen.

Smoothie – Bowl mit Banane, Mango und Beeren



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 200 g Mango (ohne Schale)
- 150 g gemischte Beeren
- 2 Datteln
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Chia-Samen
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Kokos-Chips

Banane und Mango schälen. Von der Banane, der Mango und den gemischten Beeren etwas zur Dekoration der Bowl zur Seite legen. Den Rest im Mixer mit den Datteln und der Mandelmilch pürieren. Chia-Samen zugeben und 15 Minuten quellen lassen. Smoothie auf Schalen verteilen und mit Obst, Mandeln und Kokos-Chips garnieren.

Vegane Smoothie-Bowl

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Sojajoghurt
- 2 Bananen
- 1 Mango
- 40 g Knuspermüsli
- 2 EL Kokoschips
- 12 Himbeeren
- 4 EL Mandeln



Joghurt, Bananen, bis auf ein paar Scheiben zum Verzieren und Mangofruchtfleisch pürieren. Etwas Wasser hinzugeben, damit eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Smoothie in zwei Schüsseln füllen. In „Bahnen“ mit übrigen Bananenscheiben, Müsli, Kokoschips, Himbeeren und Mandeln verzieren.