

HAPPY ORANGE BUDDHA BOWL

Buddha Bowl – ein perfektes Ensemble deiner Lieblingszutaten in Kombination mit einem frischen Ingwer-Orangen-Dressing.

Portionen: 1 **Zubereitungszeit:** 45 Minuten



ZUTATEN

- 1 kleine Süßkartoffel
- 50g Hirse
- Feldsalat
- 1 Karotte
- 1/2 Avocado
- Granatapfelkerne
- 50g Räuchertofu
- 1 EL Kürbiskerne
- 1/2 Zitrone
- 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer
- 1 Happy Orange Blend

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Süßkartoffel in kleine Würfel und würze sie mit Olivenöl, Salz & Pfeffer. Backe die Süßkartoffelwürfel bei 200°C Umluft für ca. 20-30 Minuten.
2. Bereite die Hirse nach Packungsanleitung zu.
3. Schneide die Avocado, Karotte & den Räuchertofu und wasche die restlichen Zutaten.
4. Mixe für das Dressing 2 EL Olivenöl, den Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und ein Schuss Wasser zusammen mit einem Happy Orange Blend in deinem Vejo.
5. Richte deine Buddha Bowl in einer schönen Schüssel an und gib das Happy-Orange-Dressing darauf.



VEJO SCIENCE FACT

Apfel und Pektin sind wichtige Ballaststoffquellen, die zu einer guten Sättigung und normalen Darmfunktion beitragen können sowie eine probiotische Wirkung haben.