

SUPER GREEN SALAD BOWL

Ob als leichtes Abendessen oder großen Salat zum Familiengrillen – 50 shades of green!

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN

Salat:

- 100g Babyspinat
- 1 Avocado
- 1 Zucchini
- 100g Bulgur
- 200g Edamame
- 1/2 Gurke
- Minze
- getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- Granatapfelkerne

Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- Clean Greens Blend

ZUBEREITUNG

1. Koche den Bulgur in der doppelten Wassermenge für ca 15-20 Minuten. Stelle ihn beiseite.
2. Wasche den Babyspinat und gebe ihn als Basis in Deine Bowl.
3. Schneide die Zucchini in Scheiben und brate sie mit Salz, Pfeffer und Thymian an.
4. Würfele die Gurke und schneide die Avocado nach Belieben.
5. Garniere alle Zutaten einzeln in Deiner Bowl oder vermenge sie zu einem großen Salat.
6. Gebe für das Dressing Olivenöl, Essig, Salz & Pfeffer in Deinen Vejo und fülle ihn deutlich unter der angegebenen Linie mit Wasser auf. Mixe das Dressing mit einem Clean Greens Blend in Deinem Vejo.



VEJO SCIENCE FACT

Der Clean Greens Blend ist reich an Ballaststoffen, die die Darmgesundheit und das Immunsystem fördern. Zudem enthält er viele Elektrolyte, wie z.B. Kalium, Magnesium und Calcium.

