

Goldene Buddha Bowl

FÜR 1-2 PORTIONEN

Zutaten

- 1/2 Tassen Quinoa
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Kichererbsen
- Tahini, O-Saft (Dressing)
- 1/2 Block Tempeh
- 1 Karotten
- Granatapfel
- 1/2 Brokkoli
- frische Petersilie
- 1 TL Goldene Milch Pulver

Anweisung

- Schneide den Tempeh / Tofu in kleine Streifen und gebe ihn in eine Pfanne um ihn knusprig zu braten
- Gebe Quinoa und Wasser in einen Topf und lass es ca. 10min simmern, bis die Quinoa Körner aufbrechen und weich werden
- Schneide den Brokkoli in kleine Röschen und gebe ihn in kochendes Wasser (max. 7min)
- Gebe nun die Kichererbsen in eine Pfanne und würze sie mit 1 TL Goldene Milch Pulver
- Schneide noch die Karotten und Granatapfel
- Wenn alles fertig ist kannst du es nun schön in einer Bowl dekorieren und mit einem Tahini O-Saft Dressing / Petersilie toppen.
- Für das Dressing: 1 TL Tahini, etwas Wasser, 1 EL O-saft, Salz, Pfeffer mischen

