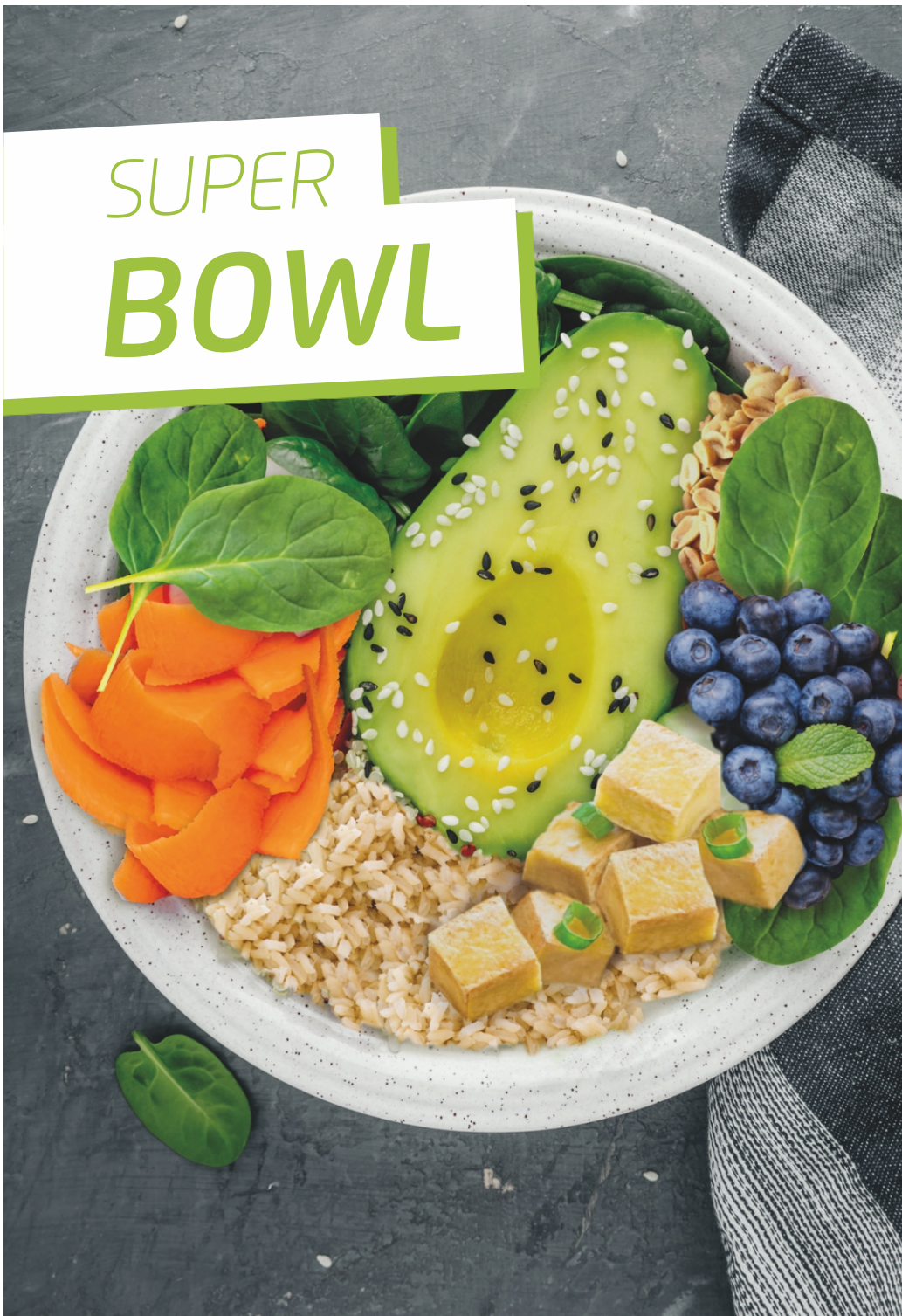


SUPER BOWL



REIS-BOWL MIT AVOCADO

Einfach gesund ernähren

ZUTATEN (2 Personen)

- 75 g Vollkornreis
- 50 ml Gemüsebrühe
- 20 g Kokoscreme
- 30 g Erdnussmus
- 125 g Tofu
- 1 EL Erdnussöl
- 40 g Erdnüsse
- 150 g Möhren
- 50 g Babyspinat frisch
- 100 g Blaubeeren
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer, Sojasauce, Limettensaft, Kokosblütenzucker

Zubereitung

Reis nach Anleitung in Salzwasser garen. Dann abgießen, abtropfen und 10 Minuten abkühlen lassen.

Gemüsebrühe mit Kokoscreme in einem Topf kurz aufkochen, Erdnussmus unterrühren und mit Sojasauce, Kokosblütenzucker, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer glatten Sauce verrühren und abkühlen lassen.

Erdnüsse in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten. Tofu würfeln und Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten goldgelb anbraten.

Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden oder grob raspeln. Spinat waschen und trocken schütteln. Blaubeeren waschen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben.

Abgekühlten Reis mit Tofu, Möhren, Spinat, Avocado, Erdnüssen und Blaubeeren in Schalen anrichten und mit etwas Erdnussauce beträufeln.

Guten Appetit!