



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

**20 MIN ZUBEREITUNG - 1 PORTION**

# BUDDHA-BOWL MIT AVOCADO UND JOGHURT-DIP

## ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Salat unter klarem Wasser abspülen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen.
3. Die Paprika und Möhre abwaschen. Paprika entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Möhre schälen, das Ende an beiden Seiten abschneiden und in mundgerechte Scheiben schneiden.
4. Kichererbsen und Kidneybohnen in einem Sieb unter klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. Avocado halbieren, die Schale entfernen, gegebenenfalls den Kern entfernen und in Streifen schneiden. Anschließend alles zusammen anrichten.
6. Joghurt und Zitronensaft in ein Schälchen geben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und verquirlen.
7. Das Dressing mit der angerichteten Buddha-Bowl servieren und genießen.

## ZUTATEN

30 g Salat, nach Wahl

50 g Kichererbsen, aus der Dose

50 g Kidneybohnen, aus der Dose

50 g Quinoa

0,5 Möhre

0,5 Paprika, rot

0,25 Avocado

Dressing:

1 TL Zitronensaft

2 EL Joghurt 1,5 % Fett

Salz & Pfeffer

Kräuter, frisch



465  
Kalorien



54g  
Kohlenhydrate



17g  
Eiweiß



15g  
Fett



16g  
Ballaststoffe