byodo
bio vom feinsten



Vegane Winterbowl

Diese leckere vegane Bowl ist ein richtiges Powerpaket! Eine Kombination aus wunderbar frischen Zutaten und fein-würzigem Dressing.

Zutaten
4 Portionen

1 Süßkartoffel
150 g Kichererbsen
100 g Quinoa
50 g frische Sprossen
100 g Cherry Tomaten
80 g Feldsalat
4 EL Granatapfelkerne
20 g Walnusskerne
Dressing
5 EL Byodo Kräuteressig
4 EL Byodo Rapsöl, nativ
4 EL Agavendicksaft
2 EL Petersilie, gehackt
Byodo Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Süßkartoffel schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser ca. 8-10 Minuten weichkochen. Wasser

abgießen und Süßkartoffeln abkühlen lassen.

Quinoa in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und quellen lassen. Wasser abgießen und Quinoa abkühlen lassen.

Feldsalat und Süßkartoffeln auf zwei Bowls aufteilen, Kichererbsen waschen und zugeben. Cherry Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit Sprossen ebenfalls in die Bowl geben. Walnusskerne, Petersilie und Granatapfelkerne darauf verteilen.

Für das Dressing Byodo Kräuteressig, Byodo Rapsöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermischen und über die Bowls geben.