



COUSCOUS ENERGIE BOWL

Zutaten:

100 g Couscous, Quinoa der Hirse
50 g Rote Bete
50 g Karotte
50 g Kürbis (z.B.: Hokkaido)
1/2 TL Zimt
1 - 2 TL natives Olivenöl
1 Handvoll Blattspinat (Babyspinat)
1/2 Birne
1 kleine Gurke
1 EL Walnüsse
50 g Mandel-Joghurt (vegan, ohne Zuckerzusatz)
Petersilie, Pfeffer, Salz
1/2 Zitrone
1 - 2 TL Ahornsirup
Frische Kräuter oder Sprossen
(Koriander, Petersilie oder Schnittlauch)

Optional:

1 Handvoll Salat (gerne Wildkräuter)
½ Avocado in Scheiben geschnitten



Diese nährstoffreiche Bowl
füllt den Energiespeicher auf!

Rote Bete versorgt den Körper mit Eisen - einem wichtigen Spurenelement, welches am Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel beteiligt ist!

Zubereitung

1. Couscous gründlich abwaschen und mit ca. 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen (siehe Packungsanleitung).
3. Rote Bete schälen, mit der Karotte und dem Kürbis in kleine Streifen oder Würfel schneiden.
4. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen.
5. Im Backofen mit etwas Olivenöl bissfest garen.
6. Spinat waschen. Birne und Salatgurke in kleine Würfel schneiden.
7. Für das Dressing Petersilie hacken und mit dem Mandel- Joghurt vermischen.
8. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken. Sollte das Dressing etwas zu sauer sein, gerne noch einen kleinen Schuss Ahornsirup hinzufügen und gut vermischen.
9. Alle Zutaten in eine Bowl hineingeben und nach Wunsch mit frischen Sprossen oder Kräutern garnieren!

Dieser Bowl können gerne nach Lust und Laune zusätzliche Gemüsesorten hinzugefügt werden!
Das gewünschte Gemüse einfach mit aufs Blech geben und wie in der Zubereitungsangabe im Ofen zubereiten!