

Green Bowl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 2 reife Avocados
- 1 Bund Rucola
- 150 g Sojasprossen
- ½ Salatgurke
- 120 g Kichererbsen aus der Dose
- 3 EL Hanföl
- 2 EL Condimento Bianco
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 1 TL Agavendicksaft



Zubereitung

Avocados schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Gurke ebenfalls Scheiben schneiden. Rucola und Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin Kichererbsen und Sojasprossen für etwa zwei Minuten anbraten. Alle Zutaten gleichmäßig in flache Schüsseln verteilen. Für das Dressing Hanföl, Condimento Bianco, Agavendicksaft, Kräutersalz und Pfeffer vermischen und kurz vor dem Servieren über die Bowl geben.