



Buddha Bowl mit Kichererbsen und Tahin-Joghurt

Bunte Bowl mit cremigem Dressing

450

kcal

15.5 g

Protein

73.6 g

Kohlenhydrate

9.4 g

Fett

20 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Sesam, Soja

Zutaten

200 g Kichererbsen

100 g Basmatireis

1 Stk. Rote Paprika

100 g Gurke

20 g Tahin

50 g Veganer Joghurt

Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Kichererbsen abtropfen lassen. Paprika und Gurke in Stücke schneiden.
3. Tahin mit Joghurt, etwas Zitronensaft und Wasser zu einem cremigen Dressing verrühren.
4. Reis, Kichererbsen und Gemüse in einer Bowl anrichten und mit dem Dressing beträufeln.