



Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Winterbowl mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 480 kcal
Eiweiß: ca. 13 g Fett: ca. 30 g
Kohlenhydrate: ca. 39 g

Zubereitung:

1. Grünkohl oder Spinat mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz kurz massieren, bis er weicher wird.
2. Bowl schichten: zuerst Quinoa, dann das Grün, anschließend Rote Bete und Apfel.
3. Aus dem restlichen Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.
4. Über die Bowl geben und mit gehackten Walnüssen toppen.

Zutaten für 2 Portionen :

2 vorgekochte Rote Beten, gewürfelt
185 g gekochte Quinoa
50 g gehackter Grünkohl oder Spinat
1 kleiner Apfel, gewürfelt
60 g Tasse grob gehackte kalifornische Walnüsse
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer