Vegane Buddha Bowl

Die vegane Buddha Bowl ist ein frisches, ausgewogenes Gericht voller gesunder Zutaten und pflanzlicher Proteine. Mit Quinoa, knackigem Gemüse, cremigem Hummus und veganem Feta.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

0.5 Tassen	Quinoa
1 Tasse	Wasser
100 g	Babyspinat
150 g	Cocktailtomaten
1 Stk.	Paprika (gelbe)
0.5 Stk.	Salatgurken
0.5 Dosen	Kichererbsen
10 Stk.	Oliven (entkernt)
0.5 Stk.	Zwiebel rot
100 g	Feta (veganer)
3 TL	Olivenöl
	frische Kräuter (Minze, Petersilie, Basilikum, etc.)
	Sesam

Zubereitung

1. Für die **vegane Buddha Bowl**, Quinoa gründlich in einem Sieb mit Wasser abspülen. Anschließend nach Packungsanleitung in Wasser etwa 15 Minuten garen, bis sie locker und weich ist. In der Zwischenzeit den Hummus frisch zubereiten, das Rezept dazu findest du **hier**.

2. Die gekochte Quinoa in die Schüsseln geben. Babyspinat, Tomaten, Gurken, Paprika und Kichererbsen dekorativ daneben anrichten. Den Hummus mittig platzieren und etwas Olivenöl

beträufeln. Oliven, rote Zwiebeln und veganen Feta über die Bowl geben. Mit Sesam und frischen Kräutern garnieren.

Tipp