2C

Buddha Bowl mit Kichererbsen, Pekannüssen und Granatapfelkernen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und dann 30 Minuten im Ofen rösten. In der Zwischenzeit Feldsalat, Radicchio, Avocado, Blutorange und Kaki in einer Schüssel verteilen. Die gerösteten Kichererbsen, Pekannüsse und Granatapfelkerne hinzufügen. Ein Dressing aus Olivenöl und Sojasoße aufschlagen und den Salat damit besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 1 halbe Avocado in Scheiben
- [ ] 1 halbe Blutorange in Scheiben
- [ ] Granatapfelkerne einer halben Granatapfels
- [ ] 1 halbe Kakifrucht in Scheiben
- [ ] 50 g Feldsalat
- [ ] 50 g Radicchio (roter Salat)
- [ ] 50 g Kichererbsen
- [ ] 1 Handvoll Pekannüsse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] ½ EL Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	**636 kcal**
Kohlenhydrate	**33 g**
Fett	**47 g**
Ballaststoffe	**12 g**
Eiweiß	**10 g**