Eat the Rainbowl

Vegan, laktosefrei, glutenfrei

4 Portionen

Dressing:

30g Sojasoße / Tamari

10g Dattelsirup oder flüssiger Honig

30g heller Balsamico

30g Sesamöl

30g Wasser

1 EL Sesam

Etwas Chiliflocken

150g Quinoa

100g Rotkohl

200g Hokkaidokürbis (gewürfelt)

1 Mango

1 Avocado

½ Stange Porree (in Ringen)

4 EL Kürbiskerne

Salz und Pfeffer

Die Zutaten für das Dressing vermengen und beiseitestellen.

Quinoa in Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

Kürbiswürfel und Porreeringe salzen und pfeffern und 20min in Wasserdampf dünsten.

Rotkohl in feine Streifen, Mango in Stücke und Avocado in Scheiben schneiden.

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten.

Alles schön in einer Bowlschüssel anrichten.

Eignet sich auch perfekt für Mealprep!

Übrig gebliebene Zutaten in ein Einmachglas schichten und im Kühlschrank aufbewahren. Das Dressing getrennt davon aufbewahren und kurz vor dem Essen darüber geben.