

## Mango-Avocado-Bowl

Für 2 Personen

(vegan), glutenfrei, laktosefrei



- 1 Mango
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Handvoll Basilikum und Schnittlauch
- ½ Zitrone ausgepresst
- Risoni von Kichererbsen und Linsen (z.B. Barilla)
- 200g Garnelen alternativ z.B. Tofu
- Kokosfett oder Ghee
- Olivenöl extra vergine
- Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer
- Kresse

Risoni in Salzwasser garen.

(Wenn es nicht vegan sein soll, Garnelen in Kokosfett oder Ghee braten.)

Avocado, Mango, Zwiebel und Kräuter klein schneiden und mit Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen vermengen. Zusammen mit den Risoni in eine Bowl geben.

(Garnelen) und Kresse darüber geben.

Es kann ein veganer Ersatz für die Garnelen genommen werden. z.B. Tofu

