Couscous Spinat

Voll im Trend - Buddha Bowls -

Typische Zutaten für eine Bowl:

Kohlenhydratreiches Gemüse wie Kartoffeln, Couscous oder Nudeln

Als weitere Zutaten eignet sich Gemüse, Salat und Obst. Dazu kommen Toppics und ein Dressing.

Meine Blattspinat Couscous Bowl besteht aus:1 Tasse Couscous, 1 Hand voll Blattspinat, Granatapfelkerne, Thunfisch, Fetakäse, Tofu und ein Joghurt-Kräuter-Dressing.

Zubereitung

1

Blattspinat, Paprika waschen und kleinschneiden

2

Den Couscous quellen lassen

3

Alles in einer Bowl anrichten ausgewählte Toppings zufügen

Was ist eine Bowl?

Eine Bowl besteht aus unterschiedlichen Zutaten, die in einer Schüssel angerichtet werden.

Wer hat die Bowl erfunden?

Ein Mönch namens Ōryōki.

Wie hat es geschmeckt?

Vegetarische Ernährung:

Das Gericht eignet sich für die vegetarische Ernährung.