Rezept

Avocado-Mandarinen-Bowl

Ein Rezept von Avocado-Mandarinen-Bowl, am 20.04.2024

Zutaten

100 g	Hirse
2	Mandarinen
50 g	Baby-Blattspinat
1 EL	Limettensaft
1 TL	Honig
	Pfeffer
	Salz
1	Avocado (Sorte Hass)
200 g	Skyr
1 EL	Leinöl
1 TL	gemahlene Kurkuma
50 g	Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 44 g F, 24 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen. Dann in einem Topf mit 200 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. kochen. Die Herdplatte ausschalten und die Hirse noch 10 Min. quellen lassen, bis sie gar ist.

2. Inzwischen die Mandarinen schälen und in einzelne Segmente teilen. Die Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und die Hälften quer in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern.

3. Für den Dip Skyr mit Limettensaft, Leinöl, Honig und Kurkuma verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Hirse auflockern und in Schalen häufen. Mandarinen, Avocado, Spinat, Mandeln und den Dip darauf anrichten und die Bowls servieren.