Buddha Bowl

Nährwerte pro Portion

360 kcal **Kalorien**
16 g **Fett**
25 g **Carbs**

Aufwand

Zubereitung: 20 Minuten **Garzeit:** 35 Minuten **Schwierigkeit:** Einfach

Zutaten

100g Rocula
100g Feldsalat
1Stck. Apfel süß oder sauer
200g Frischkäse, körnig
15g Power Protein 90 Vanille
30g Goji Beeren

Zubereitung

Den Salat waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Wenn sie abgekühlt sind, grob hacken.

Den Apfel waschen und in feine Streifen schneiden.

Aus dem Balsamico und den beiden Ölen sowie Salz und Pfeffer ein Dressing anmischen. Alles auf einem Teller drapieren und mit dem Dressing beträufeln.

TIPP
Manchmal brauchst Du für ein bisschen Motivation nur einen kleinen Frische-Kick. Ein paar Vitamine und einen knackigen, leckeren Salat, damit Du Dich wieder top fit fühlst.