

Avocado Rainbow Crunch Bowl

Zutaten (für 1 Person)

Zutaten

- 1/2 Avocado (ca. 100 g), in Scheiben
- 150 g Rotkohl, fein gehobelt
- 1 mittelgroße Karotte (ca. 100 g), in feine Streifen
- 20 g Walnüsse, grob gehackt
- Optional: 30 g Babyspinat

Dressing

- 1,5 EL Olivenöl
- 3/4 EL Apfelessig
- 1/2 TL Dijon-Senf
- 1/8–1/4 TL Honig (oder weglassen)
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Dressing anrühren: Olivenöl, Apfelessig, Dijon, Honig (optional), Salz und Pfeffer cremig verrühren.
2. Rotkohl vorbereiten: Etwa 1–2 EL des Dressings über den Rotkohl geben und 1–2 Minuten einmassieren, 5–10 Minuten ziehen lassen.
3. Gemüse schneiden: Karotte in feine Streifen, Avocado aufschneiden. Spinat waschen.
4. Anrichten: Rotkohl, Karotten, Spinat und Avocado in eine Schale geben. Walnüsse darüber.
5. Finish: Restliches Dressing über die Bowl träufeln. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion (ohne Protein-Upgrade)

- Energie: ca. 570 kcal (ohne Honig ca. 565 kcal)
- Fett: ca. 49–50 g
- Kohlenhydrate gesamt: ~33 g
- Ballaststoffe: ~15 g
- Netto-Kohlenhydrate: ~18 g
- Eiweiß: ~9 g

Optionale Protein-Upgrades

- 100–150 g Kichererbsen (abgespült) ODER
- 100 g Tempeh/Tofu (kurz anbraten) ODER
- 2 Eier (7-Minuten-Eier) ODER
- 120–150 g Lachs (nicht mehr vegan)

Damit kommst du auf ca. 25–35 g Protein.



GUTEN APPETIT!