

8. Homeoffice-Bowl

Grundzutaten

60 g Reis
2 EL Öl

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 560 Kcal

Variablen

Frisch

50 g Salat
1 rote Beete
3 Radieschen

1 EL Zitronensaft

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

1/2 Avocado
(alternativ: Gurke)



1.

Reis in einem Sieb waschen, mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen, ca. 20 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

3.

Für das Dressing Zitronensaft mit Öl und Gewürzen verrühren.

2.

Salat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Optional Avocado halbieren, Steine entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in schmale Spalten schneiden.

4.

Reis mit Salat, Tomaten und Avocado in Bowls anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.