


Raw-finierte Rainbow-Bowl

Rote Bete, Linsen, Rohkost-Bowl?! „Klingt mir zu gesund“, denken einige. „Klingt mega gut“, denken wir und liefern euch ein tolles Rezept zum Nachkochen, bei dem unsere THOMY Mandelöl-Mayo für das gewisse Extra sorgt.

 20 Minuten

 4 Personen

So geht's

1. Linsen kochen. Gemüse (ausser der Bete) waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Wer einen Gemüsehobel hat, ist hier klar im Vorteil.
2. Um die Rote Bete in hauchdünne Scheiben zu schneiden, unbedingt Handschuhe anziehen – sonst gibt es rote Finger, die du nicht so schnell loswirst.
3. Alles zusammen auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der THOMY Mandel-Mayo als Dip schmecken lassen.

Zutaten

- THOMY Mandelöl-Mayo
- 1 Bund Radieschen
- 200 g rote Linsen
- 1 Bund Frühlingslauch
- 6 bunte Karotten
- 1 Gurke
- 250 g Champignons
- 2 Rote Bete oder Ringelbete

En Guete! Hast du Rote Bete oder die noch schönere Schwester, die Ringelbete, benutzt? Poste ein Bild von deiner bunten Bowl auf Facebook oder Instagram – #LOVEthomy.

