

SPICY SAFARI-BOWL

Auf dieser Safari gibt's allerhand zu erschmecken: Nach dem Dickicht aus Blattspinat erwartet die Speise-Gruppe eine wilde Kombination aus bunten Zutaten, die durch die THOMY Avocadoöl-Mayo verfeinert wird. Ein echter Geheimtipp für alle, denen gewöhnliche Bowls zu fad sind!

Zutaten

- 2 Handvoll Blattspinat
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Falafel-Bällchen
- 1 Avocado
- 1 Bund bunte Möhren
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 0,25 TL mildes Curry-Pulver
- THOMY Mayo mit Avocadoöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken
- Olivenöl

So geht's

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen mit Knoblauch und Currypulver anbraten, danach salzen und pfeffern.
2. Falafel-Bällchen nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Avocado halbieren, Möhren schälen, Blattspinat waschen und trocknen.
4. Zutaten auf zwei Schüsseln verteilen, THOMY Avocadoöl hinzufügen und Chiliflocken darüber geben.



20 Minuten



2 Portionen

Dir ist eine wilde Safari-Bowl direkt vor die Linse gehüpft? Dann mach schnell ein Foto und poste es auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.

