



Sommer-Bowl mit gegrillten Pfirsichen und Hummus

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 45 min

Health Score:  100/100

Zutaten

für 4 Portionen

240 g Vollkornreis
 100 g Babyspinat
 200 g Kirschtomaten
 1 Bund Basilikum (20 g)
 2 Pfirsiche
 1 Avocado
 4 EL Weizenkeime (40 g) von Dr. Grandel
 100 g Joghurt (10% Fett)
 2 EL Zitronensaft von Voelkel
 1 TL weißer Balsamessig
 240 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht) von Rapunzel
 1 EL Bio-Tahin (15 g) von Lima
 1 EL Sesamöl
 1 EL Alles im Grünen® Salatgewürz (10 g) von Sonnentor
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Vollkornreis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 30 Minuten garen. Spinat waschen und verlesen. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Pfirsiche halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In einer Grillpfanne bei starker Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite rösten.
- Für das Dressing Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. Mit Weizenkeimen, Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 100 ml Wasser, Essig und Basilikum pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kichererbsen abspülen und abtropfen. Mit Tahin, Sesamöl, 50 ml Wasser und restlichem Zitronensaft pürieren. Mit Alles im Grünen® Salatgewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Reis auf 4 Schüsseln aufteilen. Spinat dazugeben. Pfirsiche und Tomaten gleichmäßig aufteilen. Je einen großzügigen Löffel Hummus in die Schüsseln geben. Mit Dressing beträufeln und mit etwas Alles im Grünen® Salatgewürz bestreuen.

Unsere Produktempfehlungen zu diesem Rezept



SONNENTOR ALLES IM GRÜNEN® SALATGEWÜRZ

Mit dieser Mischung werden selbst Salatverweigerer zum Grünzeugfan! Brennnessel, Petersilie, Thymian und Bärlauch sorgen für Aufregung auf der Zunge, während bunte Blüten optische Highlights auf den Teller bringen.



DR. GRANDEL VOLLGRAN WEIZENKEIME

Die Minis sind eine wahre Vitalstoffquelle für Ihren Organismus. Sie werden nicht mitgekocht, sondern den Speisen beigegeben und schmecken angenehm nussartig. So wird die Bowl zu einer echten Kraftspender.



LIMA TAHIN NATUR

Tahin ist ein vielseitig einsetzbares Püree aus gerösteten und feingemahlten ganzen Sesamkörnern. Dank seines hohen Gehalts an Phosphor, Lezithin und ungesättigten Fettsäuren hat es eine wohltuende Wirkung auf das Nervensystem.


Dieses und viele weitere Rezepte finden Sie in der neuen kostenlosen EAT SMARTER App.



NÄHRWERTE PRO PORTION:
 Brennwert: 277 kcal
 Eiweiß: 11 g
 Kohlenhydrate: 25 g
 Fett: 14 g
 Ballaststoffe: 9 g

Hier geht's zum Rezept inkl. -video:
eatsmarter.de/sommer-bowl



 [eatsmarter_de](https://www.instagram.com/eatsmarter_de)
[reformhaus.de](https://www.instagram.com/reformhaus.de)

 [facebook.com/eatsmarter.de](https://www.facebook.com/eatsmarter.de)
[facebook.com/reformhaus.de](https://www.facebook.com/reformhaus.de)

EatSmarter!