

# BRAINFOOD BOWL

**I.** Backofen auf 200°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**II.** Die Süßkartoffel schälen, in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 20-25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

**III.** Salat und Gemüse waschen, in Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

**IV.** Die Schale von der Avocado entfernen, Avocado klein schneiden und dazugeben.

**V.** Die weißen Bohnen abgießen, abwaschen und zu den restlichen Zutaten hinzufügen.

**VI.** Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermischen und über die Bowl geben.

## PROBIERE AUS:

Tausche einzelne Nährstoffquellen nach Belieben aus:

**Kohlenhydratquellen:** Süßkartoffel, Hirse, Couscous oder Quinoa

**Eiweißquellen:** Weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Fleisch wie Hähnchen oder Rind, Schafskäse oder hartgekochte Eier

**Fettquellen:** Avocado, Tahin, Hummus, Nüsse, Samen oder Oliven

**Gemüse:** Wähle saisonale Sorten

## ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 rote Beete (vorgekocht)
- 100g weiße Bohnen
- ½ Avocado
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 Tomate
- ¼ Gurke

## Dressing:

- 1EL Olivenöl
- 1EL Balsamico
- 1EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

 Zubereitungszeit: 25min

