

# Green Buddha Bowl

## 2 go



Reiseproviante sind eine tolle Sache, daher stelle ich euch heute eine Green Buddha Bowl 2 go vor, die sehr lecker ist. Wenn ihr weitere Ideen für Reiseproviante sucht, werdet ihr ja vielleicht hier auf [küchenflow](https://www.kuechenflow.de) fündig – viel Spaß beim Schmökern und vor allem gutes Gelingen mit der Buddha Bowl 2 go 😊

### Du brauchst dafür:

- 200 g Naturreis
- 200 g Brokkoli
- 200 g Kohlsprossen
- 125 g Radieschen
- 125 Blattspinat
- Walnuskerne
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 4 EL Öl
- Gewürze nach Wahl

### Und so geht 's:

- Reis in 500 ml Wasser ca. eine halbe Stunde garen
- Brokkoli und Kohlsprossen putzen, in mundgroße Stücke schneiden und für ca. 5 Minuten garen
- Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden
- Blattspinat putzen
- Walnuskerne in grobe Stücke hacken
- Zitronensaft mit Senf und Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzen
- Reis in die Bowls geben, das Gemüse darauf anrichten und vor dem tatsächlichen Genuss das Dressing darauf verteilen - falls ihr die Bowl gleich verspeist, könnt ihr vor dem Anrichten das Dressing direkt mit dem Reis vermischen
- Guten Appetit 😊