

# Jungs Kitchen

## Fitness-Bowl

### Zutaten Enthalten

- ca 400g Süßkartoffel
- ca 200g Broccoli
- 8 Cherrytomaten
- 1 Bund Radischen
- 100g Quinoa
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- Frischer Kurkuma
- Frischer Feldsalat

### Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer

- Broccoliröschen abtrennen, Süßkartoffel schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ofen auf 200° vorheizen und alles auf einem Backblech auf Backpapier ausbreiten. Etwas Salzen und ca 25-30 Minuten backen.
- In der zwischentzeit Cherrytomaten halbieren, Radischen in feine Scheiben schneiden. Quinoa in einem feinen Sieb etwas waschen, in ca 225ml kaltes Salzwasser geben und aufkochen. Wahlweise kann auch Gemüsebrühe hinzugegeben werden. Sobald es kocht den Herd abstellen und ca 15min Quellen lassen.
- Joghurt in einem Schüsselchen etwas Salzen, Pfeffern und den Knoblauch hineinpressen. Den frischen Kurkuma wie Ingwer reiben und ca 1/2 Teelöffel hinzugeben. Alles vermengen und abschmecken. Eine halbe Zitrone dazupressen
- Alles in einer runden Schüssel im Uhrzeigersinn anrichten
- Genießen



Jungs Bio 

Regional gedacht - Regional gebracht