



## Buddha Bowl mit Kichererbsen und Tahin-Joghurt

Bunte Bowl mit cremigem Dressing

**451**

kcal

**15.7 g**

Protein

**73.5 g**

Kohlenhydrate

**9.5 g**

Fett

**20 Min.**

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Milch/Laktose, Sesam

### Zutaten

200 g Kichererbsen

100 g Basmatireis

1 Stk. Rote Paprika

100 g Gurke

20 g Tahin

50 g Joghurt

### Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Kichererbsen abtropfen lassen. Paprika und Gurke in Stücke schneiden.
3. Tahin mit Joghurt, etwas Zitronensaft und Wasser zu einem cremigen Dressing verrühren.
4. Reis, Kichererbsen und Gemüse in einer Bowl anrichten und mit dem Dressing beträufeln.