

REZEPT

Happy Bowl

Zutaten

1 Dose weiße Bohnen

Die Bohnen abtropfen und in eine Schüssel geben.

2 mittelgroße Karotten, geraspelt

Das restliche Gemüse in Scheiben schneiden und / oder raspeln.

1/2 Gurke, in Scheiben geschnitten

Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten

ca. 100 g Feta, Handvoll Lauchzwiebel

Optional: etwas frischen Thymian

Handvoll Cashewnüsse, geröstet

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Optional: frischer Thymian

Das Dressing aus 3 Esslöffel Olivenöl, Saft einer kleinen Zitrone,

1 Daumengroßes Stück Ingwer, geraspelt und Salz & Pfeffer)

verrühren und darüber geben!

by Stardust and Pantries

