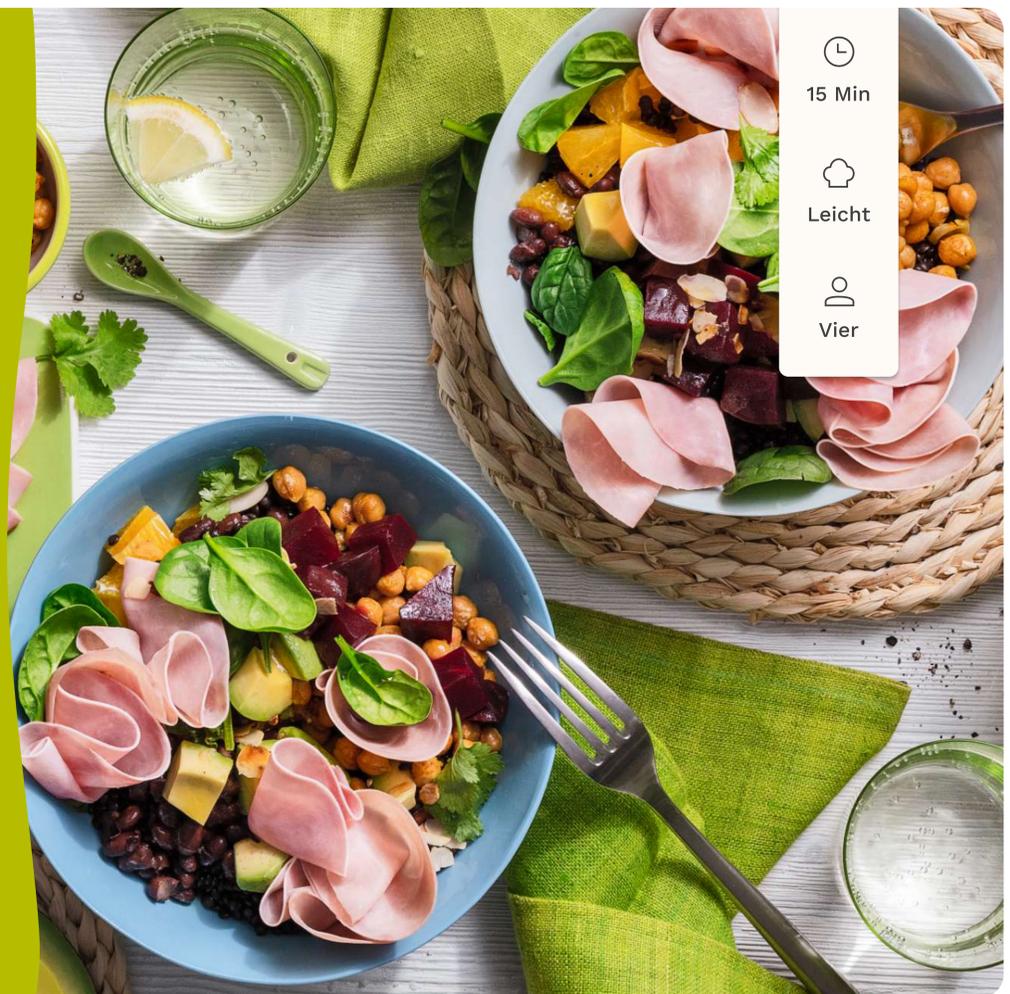


Avocado-Protein-Bowl mit Finesse Schinken hauchzart

Ein Lunch-Snack, der himmlisch schmeckt und dich mit geballter Protein-Power versorgt: Die Avocado-Protein-Bowl vereint bunte Veggies mit einem saftigen Finesse-Klassiker, dem Herta Finesse Schinken hauchzart. Die feinwürzigen Scheiben harmonieren perfekt mit dem herzhaft-nussigen Geschmack der Hülsenfrüchte.

Das Gericht ist ruckzuck zubereitet und eignet sich deshalb hervorragend für „Meal-Preppers“: Am besten direkt mehrere Portionen kochen, im Kühlschrank aufbewahren und die Bowl mehrmals genießen!



15 Min
Leicht
Vier

Zutaten

TIERISCHE PRODUKTE

1 Packung. Herta Finesse Schinken hauchzart
1 TL Honig

OBST & GEMÜSE

1 Avocado
50 g Belugalinsen oder schwarze Bohnen (vorgekocht)
50 g Kichererbsen (vorgekocht)
1 Rote Bete (frisch oder vorgekocht)
75 g Babyspinat
½ Orange

ÖL & ESSIG

1 TL Apfelessig
1 EL Olivenöl

GEWÜRZE

25 g Mandelsplitter (roh oder geröstet)
1 EL Orangensaft
frischer Koriander
Salz
Pfeffer

Anleitung

Für die Bowl:

1. SCHRITT

Die **Avocado** aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden. **Rote Bete** würfeln. **Orange** schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. SCHRITT

Mandeln mit einem großen Küchenmesser zerkleinern (oder direkt **gehackte Mandeln** verwenden).

3. SCHRITT

Babyspinat spülen und etwas klein schneiden. **Vorgekochte Linsen** und **schwarze Bohnen** ebenso spülen und abtropfen lassen.

4. SCHRITT

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

5. SCHRITT

Abschließend die **Herta Finesse Schinken hauchzart** Scheiben auf die Bowl legen.

Für das Dressing:

1. SCHRITT

Den Saft aus **1/2 Orange** pressen und mit **Honig, Olivenöl, Apfelessig, Salz** und **Pfeffer** vermengen.

2. SCHRITT

Zusammen mit viel **frischem Koriander** über die Bowl geben und gut mixen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	1037 kJ / 248 kcal
Fett	13,3 g
Kohlenhydrate	19,2 g
Eiweiß	12,0 g