

VOLLGEMÜSE NACHO BOWL

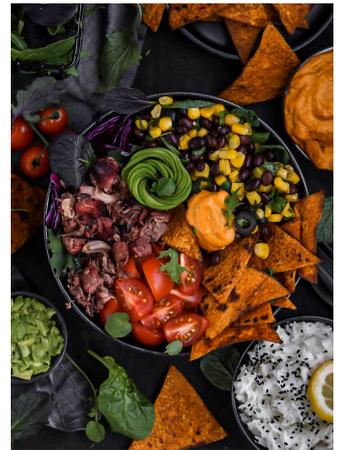
🕒 25 MIN

🌿 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 2 Personen:

4 Vollgemüse Tortillas Rote
Beete
1 Packung CurryTempoh
50g Edamame
1-2 Handvoll Blattsalate
1 Frühlingszwiebel
4 EL Hummus
frische Sprossen
4 Datteln
2 EL Kokos Chrips geröstet
Sesam



ZUBEREITUNG:

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Vollgemüse Tortillas zu Nachos schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für 15-20 Minuten bei Ober- Unterhitze knusprig backen.
Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer geben und 10 Sekunden auf höchster Stufe fein pürieren.
Gemüse waschen. Salatherzen in mundgerechte Stücke, Radieschen in Scheiben und Schnittlauch in Röllchen schneiden.
Mit den Sprossen und Nachos auf Tellern anrichten und dem Dressing toppen.

