

Bowls

EXOTIC & REGIONAL

Regional mit Spargel

Inhalt

- Kartoffeln mit Majoran
- Tomate
- Spargel
- Gurke
- Apfel
- BSZ-Dressing
- Bärlauch

Allergene

- Soja
- Nüsse
- Samen

Anleitung

1. Alle Zutaten kochen/schneiden
2. Dressing herstellen
3. Alles in eine Bowl nach Wahl schichten
4. Dressing zugeben und genießen ;D

Zu unserer Homepage



Bowls

EXOTIC & REGIONAL

Exotic Bowl

Inhalt

- Reis mit Curry
- Edamame
- Mango
- Rettich
- BSZ-Dressing
- Sprossen

Allergene

- Samen
- Soja

Anleitung

1. Alle Zutaten kochen/schneiden
2. Dressing herstellen
3. Alles in eine Bowl nach Wahl schichten
4. Dressing zugeben und genießen ;D

Zur unserer Homepage



BSZ- Dressing

Menge für 16 Portionen	Zutaten
200 ml	Weinessig
400 ml	Sonnenblumenöl
200 ml	Wasser
4 Esslöffel (stark gehäuft)	Zucker
1 Esslöffel (leicht gehäuft)	Salz
1 Esslöffel (leicht gehäuft)	Süßer Senf
1 Esslöffel (leicht gehäuft)	Scharfer Senf
2	Knoblauchzehen, ungeschnitten
1	Kleine Zwiebel, grob geschnitten
1 Prise oder 5 Blätter	Basilikum getrocknet oder frisch

