

# BOWL FÜR DEN FRÜHLING

Für 1 Portion (534 g):

<b>60 g Bulgur (Rohgewicht)</b>	nach Packungsanweisung garen.
<b>40 g Postelein</b>	waschen und vorsichtig trocken schleudern.
<b>70 g Möhren</b>	schälen, waschen und raspeln.
<b>40 g Radieschen</b>	waschen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden.
<b>5 Erdbeeren</b>	waschen und in Scheiben schneiden.
<b>100 g grüner Spargel</b>	im unteren Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in
<b>1 EL Rapsöl</b>	anbraten. Die Zutaten mit
<b>40 g Erbsen</b>	und
<b>½ hartgekochtem Ei</b>	in einer Bowl anrichten.
<b>50 g Joghurt</b>	mit
<b>1 geh. EL frischen Kräutern</b>	verrühren, mit
<b>Salz</b>	und
<b>Pfeffer</b>	abschmecken. Das Joghurtdressing auf das Gemüse (außer Spargel und Erdbeeren) geben. Spargel und Erdbeeren mit
<b>2 Spritzern Balsamico Creme</b>	dekoriere. Mit
<b>1 EL Sonnenblumenkernen</b>	abschließen.

## Nährwerte:

Energie	523 kcal
Kohlenhydrate	40,4 g
Fett	17,0 g
Eiweiß	22,3 g

**CO<sub>2</sub>-Fußabdruck: 578 g CO<sub>2</sub>** – 50 % besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht.

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck wurde berechnet mit: <https://app.klimateller.de>