



GLP-1 POWER-BOWL

Versorgung statt Verzicht

ZUTATEN

- Basis: 1 kleine Tasse gekochte Linsen (oder Kichererbsen aus dem Glas)
- Grünzeug: Eine Handvoll Rucola oder fein geschnittener Chicorée (für die Bitterstoffe)
- Protein: 2 hartgekochte Eier oder 150g Räuchertofu (gewürfelt)
- Ballaststoff-Turbo: ½ Avocado und 1 EL geschrotete Leinsamen
- Dressing: 2 EL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, 1 TL Senf, Salz & Pfeffer
- Das Extra: 1 EL Sauerkraut oder Kimchi (unpasteurisiert, für das Mikrobiom)

ZUBEREITUNG

So einfach geht's:

1. Wasche den Rucola/Chicorée und gib ihn als Basis in eine Schüssel.
2. Mische die Linsen (kurz abspülen, falls aus dem Glas) unter das Grünzeug.
3. Halbiere die Eier oder den Tofu und platziere sie zusammen mit der Avocado darauf.
4. Verrühre die Zutaten für das Dressing und träufle es großzügig darüber.
5. Toppe das Ganze mit den Leinsamen und dem fermentierten Gemüse.

Hier hast du hochwertige Proteine, massig Ballaststoffe, gesunde Fette und die so wichtigen Bitterstoffe.

