

## **Zutaten**

Bowl:

Easy To Mix Frikadelle

Spinat

Limette

Paprika

Tomaten

Avocado

Quinoa

Pink Hummus:

200g Kichererbsen aus der Dose

1 rote Bete

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 EL Tahin

Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel & Knoblauchpulver

Salatdressing:

1 EL Öl

1 1/2 EL Zitronensaft

2 TL Thymian

Optional: 1 TL Ahornsirup

## **Zubereitung**

Easy To Mix Hack nach Anleitung mixen und kühlen.

In der Zwischenzeit Quinoa ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze in Salzwasser köcheln lassen. Danach über einem Sieb abgießen.

Für den Pink Hummus alle Zutaten miteinander im Mixer zerkleinern. Ggf. Noch etwas Öl dazugeben.

Frikadellen-Masse aus dem Kühlschrank nehmen Frikadellen daraus formen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen pro Seite ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Salatdressing zubereiten: Hierfür alle Zutaten miteinander vermischen.

Alle Zutaten gemeinsam in eine Bowl geben & genießen.