



ANTI-MITTAGSTIEF-TELLER

Sehr gut geeignet für besonders intensive Arbeitstage!

ZEITSCHÄTZUNG
20 MIN

SCHWIERIGKEIT
SUPER EASY

ERNÄHRUNG
VEGETARISCH

DAS BRAUCHST DU

Für 2 Personen:

- 1 Simply Good Spicy Thai Wok
- 1 Hand voll Simply Good Jungspinat
- Simply Good hart gekochte Eier
- 150G gelbe Linsen
- Limettensaft einer Limette
- 1 EL Tahini
- 1 EL Honig
- Salz & Pfeffer

SO GELINGT'S DIR



1 Die Linsen nach Anweisung kochen bis sie weich sind.



2 Das Spicy Thai Wok Gemüse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz & Pfeffer abschmecken.



3 Danach die Eier schälen und halbieren



4 Anschließend die Zutaten für das Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5 Die Zutaten auf einen Teller anrichten und den Anti-Mittagstief-Teller mit dem Tahini Dressing granieren und genießen.



6 TIPP: Wenn zu viel gekocht wurde, einfach die Zutaten in ein Glas schichten und am nächsten Tag mitnehmen