

Sommerliche Tofu- Bowl mit gebratener Zucchini und frischer Minze



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 150 g Quinoa
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl
- ½ Limette
- 250 g Tofu
- 3 EL Kokosöl
- ½ Zucchini
- 2 EL Rapsöl
- ½ rote Zwiebel
- ½ gelbe Bio-Paprika
- 80 g Bio-Cherrytomaten
- 2 Minzzweige
- 1 Stange Lauchzwiebel



NIARIA