

BUDDHA BOWL

Buddha Bowl – bunt und ausgewogen

Diese Buddha Bowl Baby Rezeptidee vereint viele wertvolle Zutaten in einer Schüssel und ist dadurch besonders abwechslungsreich. Quinoa liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Brokkoli bringt wichtige Vitamine, Süßkartoffeln machen satt und Kichererbsen liefern zusätzlich Ballaststoffe. Alles zusammen ergibt ein gesundes, farbenfrohes Gericht, das auch für Kleinkinder geeignet ist. Eltern profitieren von einem Rezept, das leicht vorzubereiten ist und sich wunderbar variieren lässt. Die Bowl eignet sich perfekt als Mittagessen für Kinder und Familie, da sie nährstoffreich, mild im Geschmack und optisch ansprechend ist. So wird gesundes Essen zu einem kleinen Erlebnis.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Quinoa
- 100 g Brokkoli
- 80 g Süßkartoffel
- 40 g Kichererbsen (gekocht, abgetropft)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Quinoa gründlich waschen und nach Packungsanweisung in Wasser garen.
2. Süßkartoffel schälen, würfeln und 12 Minuten weich kochen.
3. Brokkoli in kleine Röschen teilen und 8 Minuten dünsten.
4. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
5. Alles zusammen in einer Schüssel anrichten.
6. Öl darüberggeben, leicht vermengen und servieren.

Tipps zum Rezept

Die Bowl lässt sich mit weiteren Zutaten wie Zucchini, Möhre oder Mais variieren. Für ältere Kinder kann ein Klecks Joghurt oder ein Spritzer Zitronensaft dazugegeben werden. Wer die Bowl vorbereiten möchte, kann Quinoa und Gemüse getrennt lagern und vor dem Essen frisch mischen. Sie ist ein ideales Familiengericht, da sie gesund, bunt und vielseitig kombinierbar ist.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

 [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐

