Vegane Linsen-Taco-Bowl

➤ Beschreibung

Für 4 Personen
ca. 38 g Protein pro Portion

➤ Zutaten

- 300 g rote Linsen (gekocht)
- 300 g Naturtofu, zerkrümelt
- 1 Dose Kidneybohnen
- 200 g Mais
- 2 Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Sojasauce, 2 TL Kreuzkümmel, 2 TL Paprikapulver
- 200 g Sojajoghurt (als Topping)

➤ Zubereitung

1. Tofu krümelig braten, mit Sojasauce und Gewürzen kräftig anrösten.

2. Linsen und Bohnen unterheben.

3. Mit Gemüse und Mais mischen.

4. Mit Joghurt toppen und servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

RECIPE SCANNER