



Boodschappenlijst

Buddha bowl met geroosterde kikkererwten

Voor 2 personen

- ☐ 1 blik kikkererwten (400 g, uitgelekt gewicht ca. 240 g)
- ☐ 1 zoete aardappel (ca. 300 g)
- ☐ 100 g quinoa
- ☐ 80 g jonge spinazie
- ☐ 1 rijpe avocado
- ☐ 1 wortel
- ☐ 1/4 rode kool (klein, ca. 150 g)
- ☐ 2 el olijfolie

- ☐ 1 kl komijnpoeder
- ☐ 1 kl paprikapoeder
- ☐ zout en versgemalen peper
- ☐ 2 el tahin
- ☐ 1 el citroensap
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 2 tot 4 el water om te verdunnen