Die lustige Clown-Bowl für Groß und Klein

Brennwerte	2409,9 kJ | 576,5 kcal
Eiweiß	11,5 g
Kohlenhydrate	67,3 g
Fett	25,2 g

Vorbereitung	20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten

FOOD FACTS

Food-Facts

Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen. Die Möhren sind ein guter Lieferant für Betacarotin und fördern die Sehkraft. Zusammen mit dem Spinat ist die Bowl ein echter Boost für dein Immunsystem.

Begeistere deine ganze Familie mit dieser leckeren und bunten Bowl

Essen mit der ganzen Familie kann eine heitere und herzliche Zeit sein. Es wird gelacht, erzählt und genascht. Unsere Clown-Bowl bietet eine leckere Mischung aus cremigem Kartoffelpüree und buntem, frischem Gemüse. Zusammen bilden sie ein freundliches Clownsgesicht, an dem sich besonders die Kleinen erfreuen. Haare aus knackigem Möhrensalat oder ein Hut aus frischem Spinat? Die lustigen

Kombinationen versorgen dich und deine Familie optimal mit allen wichtigen Nährstoffen.

Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt: Du kannst verzieren und dekorieren ganz wie du magst. Die Bowl lässt sich auch prima mit der gesamten Familie zubereiten. So wird aus einer kleinen Mahlzeit ein geschmackvolles Familienfest.

Die lustige Clown-Bowl für Groß und Klein

4 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR DAS KARTOFFELPÜREE:

1200 g mehligkochende Kartoffeln
150 g Deli Reform Für meine Familie
250 ml Milch 1,5 % Fett
Muskatnuss
Salz

SONSTIGE ZUTATEN:

1 Sternfrucht (Karambola)
4 Schwarze Oliven
350 g Möhren
1 Dose Mais
100 g Spinatsalat (Babyspinat)
1 kl. Glas Mixed Pickles (ca. 300 g)
4 Kirschtomaten
Zucker
Salz & Pfeffer

1 MASHED POTATOES ZUBEREITEN

Für das Kartoffelpüree die mehligkochende Kartoffeln schälen und klein schneiden. In Salzwasser für etwa 20 Minuten weich kochen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

Deli Reform – Für meine Familie zusammen mit der Milch erhitzen, die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit der Milch verrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

2 GEMÜSE VORBEREITEN

Die Sternfrucht und die Oliven in Scheiben schneiden.

Die Möhren mithilfe eines Sparschälers schälen, in feine Streifen hobeln und mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen.

3 VERZIERUNG

Für ein Clownsgesicht das Kartoffelpüree mittig in tiefe Teller platzieren. Mit der Sternfrucht und den Oliven die Augen legen, aus den Mixed Pickles den Mund sowie eine Schleife garnieren. Mit dem Möhrensalat seitlich die Locken setzen und mit etwas Mais ergänzen. Zum Schluss mit dem Spinatsalat die Mütze legen und mit einer Kirschtomate die Nase gestalten.

Tipp: Füge dem Kartoffelpüree etwas frischen Schnittlauch hinzu. Dadurch erhältst du eine angenehme Würze.

Den Karottensalat mit etwas frisch gepresstem Orangensaft verfeinern.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte