

Camping-Reisbowl-Box – Nomad Tags

Vollwertige Meal-Prep-Mahlzeit für unterwegs

Zutaten

250 g gekochter Reis
300 g gegrilltes Hähnchen oder Tofu
1 Zucchini
1 Paprika
1 Avocado
1 Dose Mais
150 g schwarze Bohnen
Joghurt-Kräutersoße
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Reis kochen und abkühlen lassen.
2. Hähnchen oder Tofu grillen und schneiden.
3. Gemüse anrösten oder roh schneiden.
4. Alle Zutaten in Boxen schichten.
5. Soße separat mitnehmen und vor dem Essen untermischen.

Nomad Tags – draußen schmeckt's besser.