

# Buddha Bowl uden sukker (vegan)



10 min. 641 kcal SteviaSweet Flydende

## Fremgangsmåde uden sukker

1. Forvarm ovnen til 225 °C.
2. Kog ris iht. anvisning på pakken. Skyl kikærterne og lad dem dryppe af. Skræl de søde kartofler og skær dem i tern. Bland kikærter og ternene af søde kartofler sammen, hæld dem i en ovnskål eller på en bageplade og krydr med olivenolie og salt. Bag i ovnen på øverste skinne i ca. 20 minutter eller indtil de søde kartofler er bidfaste. Hvis de søde kartofler skal have mere farve, kan der tændes for ovngrillen i nogle minutter.
3. Bland alle ingredienser til sauceen sammen. Krydr den færdige sødkartoffel-kikærtgratin med lidt sauce. Fordel risen i skåle og tilsæt avocado, surkål og søde kartofler. Pynt portionerne med friske urter og servér med peanutsauce.

## Ingredienser til 2 portioner

1 dl	mørk ris/fuldkornsris
100 g	kikærter
300 g	søde kartofler
1 spsk	olivenolie
1/2 tsk	salt
1	avocado
100 g	surkål

## Stærk peanutsauce

2 spsk	Chunky Peanutbutter
2 spsk	koldt vand
1 spsk	limesaft
1 spsk	sojasauce
1 tsk	SteviaSweet Flydende
1 tsk	Sambal Oelek

## Til servering

Karse eller urter

## Næringsværdi per portion

641	kcal
2694	kJ
13.5	Protein i g
73	Kulhydrater i g
32.5	Fedt i g