Süße Bowl mit Instantnudeln und Johannisbeeren

Zutaten

Menge	
50 g	gekochter Reis
300 ml	Ice Tea
50 g	Jelly Beans
1 Dose	Jackfruit
1 TL	Rapsöl
	Salz
250 g	Joghurt
1 Paket	asiatische Instantnudeln
2 Zweige	Johannisbeeren
4 TL	Instantkaffee
1 EL	Jalapenos
6 TL	Rohrzucker
1 kleines Stück	Ingwer

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 4648 kJ, 1111 kcal, 190 g Kohlenhydrate, 19,4 g Eiweiß, 35,3 g Fett, 13,9 mg Cholesterin, 14,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie schnell

Zubereitung

Du willst ein wenig Abwechslung in deiner Küche? Dann musst du unbedingt diese Joghurt Bowl probieren! Die Bowl hat eine Joghurt Basis, welche mit Jelly Beans aufgepeppt wurde und ganz viele verschiedene Toppings. Eines der Toppings ist zum Beispiel ein Knusperreis aus gebratenem Reis mit frischem Ingwer. Aber auch in Eistee gekochte Instantnudeln haben es auf unsere Joghurt Bowl geschafft. Unser persönlicher Favorit der Joghurt Bowl Toppings ist allerdings die in Kaffee gekochte Jackfruit! Probiere diese Joghurt Bowl also unbedingt zuhause aus, sie ist wirklich crazy, aber du kannst sie natürlich mit allem Toppen was dir in den Sinn kommt! So einfach geht's:

Step 1:
Zuerst die Jackfuit abwaschen und in einen Topf geben. Mit 100 ml Wasser, 4 TL Instantkaffee, 4 TL Rohrzucker und einer Prise Salz mischen. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen, danach wieder abgießen und nochmals etwas Salz und 1 TL Rohrzucker dazu geben. Jetzt kannst du die Jackfruit groß zerreißen.

Step 2:
Für die Nudeln bringst du den Ice Tea zum Kochen. Dann die Nudeln hineingeben und al dente kochen. Danach abgießen und kurz abschrecken.

Step 3:
Nun schneidest du den Ingwer in feine Stifte. Dann erhitzt du das Rapsöl in einer Pfanne und brätst den Reis zusammen mit dem Ingwer darin knusprig an.

Step 4:
Jetzt mischt du die Jalapenos mit 1 TL Rohrzucker.

Step 5:
Für den Joghurt mixt du ca. 20 Kokos, Vanille, Banane und Erdbeer-Käsekuchen Jelly Beans mit dem Joghurt und einer Prise Salz.

Step 6:
Dann kannst du die Bowl befüllen. Dazu zuerst den Joghurt in eine Schale geben, dann Nudeln, Kaffee-Jackfruit, restliche Jelly Beans, Johannisbeeren und Knusperreis darauf geben und sofort servieren.