

Zwicky Bowl



Zutaten

4 Portionen

- 125 g Zwicky Maisgriess
- ½ TL Salz
- 5dl Wasser
- Etwas Butter

Optional/Nach Lust und Laune

- 1 kleiner Kopf Brokkoli
- 2 Avocado
- 100 g Spinat
- Handvoll Tomaten
- 150 g frische Ananas
- 12 Crevetten
- Etwas Balsamico und Olivenöl

Zubereitung

- Maisgriess in kochendes Salzwasser einlaufen lassen, unter stetigen Rühren einkochen bis sich der Brei von der Pfanne löst (ca. 30min Kochzeit). Anschliessend etwas Butter dazu rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Brokkoli 5-10 min. in Salzwasser oder Bouillon garen.
- Avocado schneiden, Salat und Tomaten waschen, Ananas in Stücke schneiden.
- Crevetten grillieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Alles in Schüsseln anrichten – optional mit etwas Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Tipp: Eine Bowl lässt sich nach Lust und Laune zusammenstellen – Kreativität freien Lauf lassen.

Zwicky wünscht en Guete!