

# POWER GREEN

**KATEGORIE:** 1, 6  
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** ●●○○○  
**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 min.

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads  
200 g Brokkoli  
100 g Edamame  
1 Kohlrabi  
1 grüner Apfel

### Grüner Smoothie (Dressing):

1 Avocado  
2 EL Olivenöl  
50 g Blattspinat  
1 EL Birnenessig  
1 EL Ahornsirup  
1 TL Limettensaft  
Salz & Pfeffer

### Für die Pad Kruste:

Mehl  
Ei  
grüne Reisflocken



## ZUBEREITUNG:

1. Den Brokkoli und den Kohlrabi in Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben
2. Nach ca. 3 Minuten herausnehmen und in kaltes Wasser tauchen, damit die grüne Farbe erhalten bleibt und das Gemüse knackig bleibt
3. Die Pad zuerst in Mehl wenden, dann in verquirltes Ei tauchen und zum Schluss in den grünen Reisflocken wenden. Die Pad in reichlich Öl in der Pfanne goldbraun braten
4. Grünen Smoothie (Dressing) zubereiten:  
Die Zutaten laut Liste mixen, bis ein schaumiger Smoothie entsteht
5. Den Apfel in Scheiben schneiden
6. Die Pad in Streifen schneiden und auf dem Gemüse und den Apfelscheiben anrichten. Mit dem grünen Smoothie als Dressing servieren