

High-Protein Tuna-Reis-Bowl

Servings: 2 **Prep:** 20 min **Cook:** 0 min **Total:** 20 min

Ingredients

- **8.8 oz** Reis, gekocht *(gekocht, z.B. vom Vortag oder Express-Reis)*
- **4** Eier *(hartgekocht)*
- **1 dose** Thunfisch *(im eigenen Saft)*
- Gurke *(Menge nach Belieben)*
- Mais *(Menge nach Belieben)*
- rote Zwiebel *(Menge nach Belieben)*
- **3.5 oz** Skyr
- **3.5 oz** Griechischer Joghurt (2% Fett)
- **1 EL** Mayo
- **1 dash** Sojasoße
- Zitronensaft *(etwas)*
- Schnittlauch *(frisch)*

Instructions

1. Skyr, griechischen Joghurt, Mayo, Sojasoße und Zitronensaft in einer großen Schüssel verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.
2. Den gekochten und abgekühlten Reis in die Schüssel geben.
3. Die hartgekochten Eier pellen, grob zerkleinern und dazugeben. Den Thunfisch abtropfen lassen und ebenfalls hinzufügen.
4. Gurke würfeln, die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Mais in die Schüssel geben.
5. Alle Zutaten gründlich mit dem Dressing vermengen, sodass alles gut benetzt ist.
6. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und genießen.

Generated by Recipe Bro