

INHALT

All in a bowl 9

RUNDUM GESUND 11

Buddha Bowls – eine für Alles 12

Gesunde Kohlenhydrate 16

Ballaststoffe 16

Gesunde Eiweiße 17

Gesunde Fette 17

Vitamine 19

Spurenelemente 19

Mineralstoffe 19

BREAKFAST BOWLS 20

Chia-Pudding-Bowl 23

Apfel-Rübli-Bowl 25

Juwelen-Bowl 27

Tropical-Coconut-Bowl 29

Banana-Choc-Bowl 31

Green-Smoothie-Bowl 33

Purple-Superfood-Bowl 35

No-Salad-Bowl 37

Knuspriges on top 38

Dukkah 38

Spicy Granola 39

Nut Crunch 39

Mediterrane Tomaten-Bowl 41

EASY BOWLS 42

Frühlings-Bowl 45

Pickles 46

Japan-Pickles 46

Rosa Radieschen 46

Eingelegte Zwiebelringe 47

Sommer-Bowl 49

Herbst-Bowl 51

Rote Bete 52

mit Kokos 52

aus dem Ofen 52

Schnelle Pickles 53

Winter-Bowl 55

Spinat-Hummus-Bowl 57

Kichererbsen 58

Hummus 58

Geröstet 58

Schnelles 59

Chana-Dal 59

RatzFatz-Hirse-Bowl 61

Otsu-Bowl 63

Koreanische Reisschale 65

Indian Dal-Bowl 67

Aladins Wunderschüssel 69

Easy Falafel 71

Gado-Gado-Bowl 72

Bavarian Bowl 75

Muhammara-Bowl 77

Labneh-Bällchen 79

Hot-Chili-no-Carne-Bowl 81

Reisnudeln mit Garnelen 83

Sushi-Bowl 85

Hot-Tuna-Bowl 87

Avocado 88

Mayonnaise 88

Mariniert 88

Guacamole 89

Burrito-Beef-Bowl 91

Bulgogi-Bowl 93

Thanksgiving-Bowl 95

SUPER BOWLS 97

Colors-of-Asia-Bowl 99

Bibimbap-Bowl 100

Kimchi 102

Aphrodites Beauty-Bowl 105

Chana-Dal-Bowl 107

Paneer 109

Toskana-Bowl 111

Kohl 112

Gedünsteter Schwarzkohl 112

Grünkohl-Chips 113

Orangen-Grünkohl 113

Knusper-Kichererbsen-Bowl 115

Tex-Mex-Bowl 117

Süßkartoffel 118

Aus der Pfanne 118

Aus dem Ofen 118

Gegrillt 119

Hot-Tofu-Bowl 121

Tofu 122

Mariniert 122

Glasiert 123

Aus dem Ofen 123

Matrjoschka-Bowl 125

Happy-Bunny-Bowl 127

Mung-Dal-Bowl 129

Japan-Bowl mit Makrele 131

Tataki-Bowl 133

Yakitori-Lachs-Bowl 135

Pulled-Chicken-Bowl 137

Tandoori-Chicken-Bowl 139

Shehrazades Wunder-Bowl 141

Healthy Kebab-Bowl 143

Saigon-Bowl 145

MIX & MATCH 146

Grundrezept 146

Salatbasis 147

Kohlenhydrate 148

Gemüse 149

Proteine 150

Gesunde Fette 151

Früchte 152

Topping 153

Saucen 153

Register 156

Über die Autorin 159