

# INHALT

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Vorwort                                          | 5  |
| Was sind Bowls?                                  | 1  |
| <i>Wie stellt man eine Bowl zusammen?</i>        | 3  |
| Frühstück                                        | 5  |
| 1. Avocado Beeren Bowl                           | 6  |
| 2. Mango und Beeren Bowl (vegan)                 | 7  |
| 3. Mermaid Smoothie Bowl                         | 8  |
| 4. Brei mit Nüssen Bowl                          | 9  |
| 5. Natürliche Müsli Bowl (vegan)                 | 10 |
| 6. Mango Kokos Smoothie Bowl                     | 11 |
| 7. Schokoladen Eiweiß Smoothie Bowl              | 12 |
| 8. Joghurt Smoothie Bowl (vegan)                 | 13 |
| 9. Kokosmilch Spinat Smoothie Bowl               | 14 |
| 10. Heidelbeer Smoothie Bowl                     | 15 |
| 11. Antioxidantien Bowl                          | 16 |
| 12. Uralubsbowl                                  | 17 |
| 13. Beeren Bowl                                  | 18 |
| 14. Tropische Acai Bowl                          | 19 |
| 15. Overnight Oats Bowl mit Banane und Walnüssen | 20 |
| 16. Fitness Bowl                                 | 21 |
| 17. Avocado Smoothie Bowl                        | 22 |
| 18. Universe Bowl                                | 23 |
| 19. Overnight Oats mit Schokolade                | 24 |
| 20. bayrisches Frühstück                         | 25 |
| 21. Pflaumen Brei Bowl                           | 26 |
| 22. Teff-Porridge Bowl (vegan)                   | 27 |
| 23. Joghurt Karotten Müsli Bowl                  | 28 |
| 24. Papaya Bowl                                  | 29 |
| 25. Bircher Bowl                                 | 30 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 26. Herzhafte Frühstücksbowl      | 31 |
| 27. Klassische Smoothie Bowl      | 32 |
| 28. Müsli Bowl                    | 33 |
| 29. Schoko Bowl (vegan)           | 34 |
| 30. Couscous zum Frühstück        | 35 |
| 31. Frühstücks-Power-Bowl (vegan) | 36 |
| 32. Bananen Kiwi Bowl (vegan)     | 37 |
| 33. Grünkohl Smoothie Bowl        | 38 |
| 34. Kokosbowl                     | 39 |
| 35. Gelbe Kiwi Bowl               | 40 |
| 36. Müsli Joghurt Bowl            | 41 |
| 37. Lupinen Bowl                  | 42 |
| 38. Amaranth Porridge Bowl        | 43 |
| 39. Kurkuma Porridge Bowl         | 44 |
| 40. Quinoa Porridge Bowl          | 45 |

## Hauptgerichte

46

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 41. Fruchtige Poké-Bowl                   | 47 |
| 42. Burrito Bowl                          | 48 |
| 43. Tofu Bowl mit Salat und Bohnen        | 49 |
| 44. Japanische Ramen Bowl                 | 50 |
| 45. Rindfleisch Bowl                      | 51 |
| 46. Linsen Käse Bowl                      | 52 |
| 47. Würzige Bowl mit Lachs                | 53 |
| 48. Grüne Quinoa Bowl                     | 54 |
| 49. Spargel Bowl mit Quinoa               | 55 |
| 50. Couscous Salat (vegan)                | 56 |
| 51. Hirtenschmaus Bowl                    | 57 |
| 52. Schnelle Quinoa Bowl                  | 58 |
| 53. Mittelmeer Bowl                       | 59 |
| 54. Vegetarische Reisbowl mit Ei          | 60 |
| 55. Rotkohl Linsen Bowl                   | 61 |
| 56. Indische Curry Bowl                   | 62 |
| 57. Garnelen-Bowl mit Knoblauch und Chili | 63 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 58. Lachs-Bowl mit Erdnüssen          | 64 |
| 59. Reissalat Bowl mit Früchten       | 65 |
| 60. Linsen Bowl (vegan)               | 66 |
| 61. Gegrillter Lauch und Feta Bowl    | 67 |
| 62. Bunte vegane Gemüsebowl           | 68 |
| 63. Mediterrane Bowl                  | 69 |
| 64. Wintertliche Bowl                 | 70 |
| 65. Gebratener Reis Bowl              | 71 |
| 66. Spinat Eier Porridge Bowl         | 72 |
| 67. Asiatische Seelachs Bowl          | 73 |
| 68. Mexikanische Taco-Bowl            | 74 |
| 69. Frühlingsbowl                     | 75 |
| 70. Drachen Bowl                      | 76 |
| 71. Sportler-Bowl                     | 77 |
| 72. California Roll Bowl (Sushi Bowl) | 78 |
| 73. Stoffwechsel Booster Bowl         | 79 |
| 74. Klassische Buddha Bowl            | 80 |
| 75. Klassische Poké Bowl              | 81 |
| 76. Schöne Haut Bowl                  | 82 |
| 77. Grünkern Hähnchen Bowl            | 83 |
| 78. Wassermelonen Bowl                | 84 |
| 79. Asiatische Bowl                   | 85 |
| 80. Bunte Regenbogen Bowl             | 86 |
| 81. Kalifornische Bowl                | 87 |
| 82. Ofengemüse Bowl mit Linsen        | 88 |
| 83. Rainbow Gemüse Bowl               | 89 |
| 84. Lachs Poké Bowl                   | 90 |
| 85. Orient Bowl mit Falafel           | 91 |
| 86. Deutsche Bowl                     | 92 |
| 87. Salat Bowl mit Couscous           | 93 |
| 88. PerSische Bowl                    | 94 |
| 89. Garnelen Spinat Bowl              | 95 |
| 90. Rosenkohl Quinoa Bowl             | 96 |
| 91. Chicken Teriyaki Bowl             | 97 |

| 92. Süßkartoffel Avocado Bowl 98

## Desserts

99

- | 93. Eiweiß Snickers Bowl 100
- | 94. Kokos-Himbeer Bowl 101
- | 95. Knoppers Bowl 102
- | 96. Acai Bowl 103
- | 97. Schwarze Milchreis Bowl 104
- | 98. Choco Crossies Bowl 105
- | 99. Joghurt Nuss Bowl 106
- | 100. Stollen Bowl 107
- | 101. Schoko-Bananen-Bowl 108
- | 102. Gesunde Kinder Country Bowl 109
- | 103. Schoko bon Bowl 110
- | 104. Karottenkuchen Bowl 111
- | 105. gesunde schokopudding Bowl (vegan) 112
- | 106. eisige Beeren Bowl mit Früchten 113
- | 107. Apfelpfannkuchen Bowl 114
- | 108. Erdbeer Dessert Bowl 115
- | 109. Maracuja Pfirsich Bowl 116
- | 110. Obstsalat Bowl mit Joghurt 117
- | 111. Afghanische Bowl 118
- | 112. Erdebeer Cheesecake Bowl 119
- | 113. Schokoladen Spekulatius Bowl 120
- | 114. Käsekuchen Bowl mit Obst 121
- | 115. Spekulatius Bowl 122
- | 116. Heidelbeer Joghurt Bowl 123
- | 117. Limetten Gurken Bowl 124
- | 118. Marshmallow Himbeer Bowl 125
- | 119. Bienenstich Bowl 126
- | 120. Donauwellen Bowl 127
- | 121. Oreo Mango Bowl 128
- | 122. karamell Bowl 129
- | 123. Toffifee Bowl 130