

7	ISS DICH GLÜCKLICH!
10	MEIN BOWL-BAUKASTEN
13	DIE SUPER-BOWL-FORMEL
14	PIMP YOUR BOWL!
17	LIFE CHANGING FOOD
22	BOWLS UND LCF – EIN PERFEKTES DUO
24	FRÜHSTÜCKS-BOWLS
44	SALAT-BOWLS
68	GOURMET-BOWLS
96	SCHNELLE BOWLS
120	SMOOTHIE-BOWLS
134	DESSERT-BOWLS