

INHALT

Liebe Freunde von <i>suppito</i>	6
Tipps für die 5-Elemente-Küche	7
Vorbereitungsküche	8

FRÜHLING (15. Februar bis 26. April)

Maisgrieß Bowl	12
Power Bowl	15
Himmliche Spargel Bowl	16
<i>Hendl in der Wiesn</i> Bowl	19
Zuckererbsengalettes + Saiblingsbowl	20
<i>Spring</i> in die Bowl	23
Frühlingsrollen Bowl oder Plate is the new Bowl	24
Quinoasalat Bowl (v)	27

SOMMER (16. Mai bis 26. Juli)

Martinas Chia-Nuss Bowl (v)	28
Pikante Frühstücksbowl 2 go	31
Hellas Kalimera Bowl	32
Elisas Polpette Bowl	35
Süß-scharfe Sommer Bowl (v)	36
Zander-Ceviche Bowl	39
Fitness Bowl	40
Easy-Peasy Lunch Bowl	43

SPÄTSOMMER (27. Juli bis 14. August)

Knuspergranola Bowl (v)	44
Asian Beef-Ball Bowl	47
Susannes Linsensalat Bowl (v)	48
Bugus rauchige Paprika-Suppenbowl (v)	51
Copa Caramba Bowl	52
Knusperquetschi-Tomaten Bowl	55
<i>O sole mio</i> Bowl	56
Kichererbsenbowl mit Lamm	59

HERBST (15. August bis 27. Oktober)

Sweet Good Mood Bowl (v)	60
<i>Vive la France</i> Bowl (v)	63
Polenta-Schwammerl Bowl	64
Herbstsalat Bowl	67
Erbsenzähler Bowl (v)	68
Zupfbratl Bowl	71
Herbstliche Quinotto Bowl (v)	72
Happy Buddha Bowl	75

WINTER (17. November bis 26. Jänner)

Hirseschmarrn in a Bowl (v)	76
Steirer Bowl	79
Claudias Fried-Rice Bowl	80
Kichernde Currybowl (v)	83
Ramasuri Bow	84
Wurzl Kohl-No Bowl (v)	87
Dal-Spinat Bowl	88
Rucki-Zucki Suppenbowl	91

Nützlich und wissenschaftlich	92
Die <i>Big Five</i> der gesunden Ernährung	93
Küchendolmetscher, Literaturtipps	94
Rezeptübersicht	95
Impressum	96