

INHALT

MEIN CAFÉ, MEINE GERICHTE	9
<i>Ideen für den Winter</i>	
DINNER-BOWLS	13
<i>Nährhafte Suppen und Leckeres aus Getreide</i>	
DIE ELEMENTE EINER SUPPEN-BOWL	15
<i>Brühen und Rahmsuppen 17</i>	
DIE ELEMENTE EINES BOWL-GERICHTS	20
<i>Dressings und Saucen 23</i>	
1. BASIS	27
2. GEMÜSE	29
<i>Ofengemüse 31</i>	
<i>Gemüsenudeln und -spiralen 33</i>	
3. PROTEINE	35
4. KRÄUTER & MICROGREENS	39
5. TOPPINGS	39
<i>Pickles 40</i>	
<i>Fermentieren 41</i>	
<i>Sauerkraut-Grundrezept 41</i>	
MEIN FAZIT	45
SUPPEN-BOWLS	48
BOWL-GERICHTE	116
REGISTER	186
DANK	192