

<b>Achtung, fertig, Bowl!</b>	6	
Warum aus der Bowl essen? .....	8	
Was zeichnet eine nährstoffreiche Bowl aus? .....	10	
Legen Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr fest .....	12	
Ein Plan zur Gewichtsabnahme .....	14	
Das hilft Ihnen beim Abnehmen .....	16	
Planung und Vorbereitung .....	18	
Power für Bowls .....	20	
Bonusrezepte:		
Edamame-Wasabi-Dip; Ölfreier Hummus; Ofentomatensalsa; Sriracha-Sauce; Kräuter-Ranch-Dressing; Grünkohlpesto ..	22	
<b>Powerfrühstück</b>	28	
<b>300 KCAL</b>	Brombeer-Smoothie mit Kiwi & Papaya .....	36
<b>400 KCAL</b>	Hafer-Quinoa-Porridge mit Zimt & Banane .....	30
	Buchweizen-Honig-Porridge mit Mango & Gojibeeren .....	32
	Hafer-Mandelmilch-Porridge mit Grapefruit & Kakao .....	38
	Quinoa-Honig-Porridge mit Papaya & Erdbeere .....	42
	Buchweizen-Açaí-Porridge mit Feige .....	47
	Hafer-Orangen-Smoothie mit Möhre & Mandeln .....	50
	Dattel-Schokoladen-Smoothie mit Chiasamen .....	53
<b>600 KCAL</b>	Hafer-Mandel-Müsli mit Joghurt & Blaubeeren .....	34
	Spinat-Matcha-Smoothie mit Cashewkernen .....	35
	Hafer-Kokosmilch-Müsli mit Himbeeren .....	40
	Quinoa-Schokoladen-Porridge mit Erdbeeren .....	41
	Grünkohl-Orangen-Smoothie mit Müsli .....	44
	Hafer-Zimt-Porridge mit Birne & Mandeln .....	46
	Matcha-Bananen-Smoothie mit Mandeln .....	48
	Hafer-Açaí-Porridge mit Brombeeren & Hanfsamen .....	52

<b>Wochenendbrunch</b>		<b>54</b>	<b>Bowls ohne Kochen</b>		<b>80</b>
<b>300</b> KCAL	Misosuppe mit Tofu & Meeresalgen .....	<b>70</b>	<b>300</b> KCAL	Grüner-Linsen-Salat mit Feta & eingelegter roter Zwiebel .....	<b>82</b>
	Grünkohl-Tofu-Rührei mit Pilzen .....	<b>73</b>		Dünne Reisnudeln mit Wasabidressing .....	<b>88</b>
	Mexikanische Rühreier mit Tomaten .....	<b>78</b>		Grüntee nudeln & Forelle mit Fenchelsalat.....	<b>90</b>
<b>400</b> KCAL	Süßkartoffel-Kohl-Pfanne mit Dukkah .....	<b>62</b>		Räucherforelle & Wassermelone mit Ingwerdressing .....	<b>94</b>
	Schellfisch & Nudeln mit Chili-Salsa .....	<b>67</b>		Reisnudeln & Krebsfleisch mit Chili-Honig-Dressing .....	<b>96</b>
	Makrele & Curryreis mit weich gekochtem Ei .....	<b>68</b>		Knackige Nudelpfanne mit Reisessig .....	<b>108</b>
	Nasigoreng mit pochiertem Ei .....	<b>79</b>		Selleriesalat mit Mandeln & Edamer .....	<b>112</b>
<b>600</b> KCAL	Reis & geräucherter Schellfisch mit Ananas-Salsa.....	<b>56</b>	<b>400</b> KCAL	Riesengarnelen & Quinoa mit Kiwi-Salsa .....	<b>86</b>
	Paprika-Mais-Küchlein mit Avocado & Datteln.....	<b>58</b>		Räucherlachs-Sushi mit Wasabidressing .....	<b>92</b>
	Süßkartoffelrösti mit Bohnensprossen .....	<b>60</b>		Naturreis, Krebs & Fenchel mit rosa Grapefruit.....	<b>99</b>
	Geröstete Sardinen & Tomaten mit Avocado & Apfel .....	<b>61</b>		Hähnchen & Schwarzaugenbohnen mit scharfem Joghurtdressing .....	<b>100</b>
	Rote Linsen & Cherrytomaten mit Spinat .....	<b>64</b>		Garnelen & Linsencurry mit Kräuter-Cashew-Dressing.....	<b>102</b>
	Quinoa & Süßkartoffeln mit Joghurt & Beeren.....	<b>66</b>		Weizenkörner & Papaya mit Limetten-Relish .....	<b>105</b>
	Garnelen-Pancakes mit Chilisauce .....	<b>72</b>		Naturreis & Sashimi-Thunfisch mit Wassermelone .....	<b>117</b>
	Räuchermaerkrelsensalat mit Harissa-Joghurt .....	<b>74</b>	<b>600</b> KCAL	Quinoa & Kichererbsen mit Papaya .....	<b>84</b>
	Regenbogenreis mit Chilidressing .....	<b>76</b>		Naturreis-Paella mit Tomaten & Garnelen .....	<b>87</b>
				Möhren-Salatgurke-Nudeln mit Mandeln .....	<b>93</b>
				Lachs & Bohnensprossen mit Mango & Gurken-Relish.....	<b>98</b>
				Hähnchen & Zuckerschoten mit Childressing .....	<b>104</b>
				Sushi-Buddha-Bowl mit Nori .....	<b>106</b>
				Linsen, Minze & Blaubeeren mit Roter Bete .....	<b>110</b>
				Regenbogen-Krautsalat mit Wasabi & Forelle .....	<b>111</b>
				Soba-Nudeln & Makrele mit rosa Pfeffer & Roter Bete.....	<b>114</b>
				Naturreis-Sushi mit Miso & Sojasauce.....	<b>116</b>

## Schnelle Bowls

118

300 KCAL	Tintenfisch, Möhre & Gurke mit Safrandressing .....	120
	Thunfischsteak & Cannellini mit Chicorée & Orange .....	122
	Scharf-saures Schweinefleisch mit gedämpftem Pak Choi .....	146
	Zucchini-Möhren-Spaghetti mit Cherrytomatensauce .....	148
400 KCAL	Bulgur & Tomaten mit Tahin & Kichererbsen .....	126
	Grüne Linsen & Sauerkirschen mit pikanter Salatgurke .....	138
	Ingwer-Soja-Naturreis mit knusprigem Brattofu.....	139
	Dinkel & Röstblumenkohl mit Sumachdressing.....	141
	Lachs & Pak Choi mit Ingwerreis & Ananas .....	150
600 KCAL	Gazpacho-Salat mit Chilidressing .....	124
	Kürbis & Chipotle-Bohnen mit gebackenem Ei.....	127
	Räuchermakrele & Kohl mit Orange & Miso.....	128
	Grünkohl & pochierter Lachs mit Paprika-Salsa .....	129
	Kräuter-Puten-Taboulé mit Pistazien .....	130
	Grüne Linsen & Naturreis mit Tomaten-Chili-Salsa .....	131
	Pute & Mango mit Mais-Avocado-Dressing .....	132
	Pute & Quinoa-Reis mit Ananas & Kokosnuss .....	134
	Blumenkohl-Couscous mit Tomaten-Rosinen-Salat & Tahin .....	136
	Dinkel, Grünkohl & Brokkoli mit Bohnen & Erbsen .....	140
	Thunfischsteak mit Ingwer-Dressing & Zitrusfrüchten ....	142
	Gegrillter Tintenfisch & Fenchel mit Tomaten-Guacamole .....	143
	Hähnchen-Ei-Oyakodon mit Jasminreis .....	144
	Aubergine & Tofu mit Bohnen-Relish .....	151

## Wohlfühlgerichte

152

300 KCAL	Naturreis, Koriander & Minze mit Spargel & Dicken Bohnen.....	160
	Zitronengras-Hähnchen mit Shiitakepilzen .....	164
	Gemüse-Pho mit Reisnudeln .....	176
400 KCAL	Quinoa, Melone & Feta mit Senfdressing .....	156
	Roter Reis & Quinoa mit Mango & Pilzen .....	158
	Putenbällchen & Nudeln mit Tahin-Honig-Dressing.....	174
	Soba-Nudeln & Grünkohl mit Sesamdressing .....	175
	Safranhähnchen mit Linsen & Orange .....	178
	Freekeh & Aubergine mit Harissa-Minz-Dressing .....	180
	Thunfisch & Süßkartoffel mit Gurken-Zitrone-Relish .....	182
600 KCAL	Hering & Cranberrys mit Meerrettichdressing .....	154
	Quinoa & Kichererbsen mit Zitronen-Tofu-Dressing.....	159
	Bulgur & Ofenmöhren mit Rote-Bete-Mandel-Pesto .....	162
	Naturreis & Süßkartoffel mit Kidneybohnen-Salsa .....	166
	Bulgur & Kichererbsen mit Zitronen-Minz-Dressing.....	167
	Schwarzaugebohnen & Kürbis mit Avocadodressing.....	168
	Würziges Freekeh mit Kichererbsen-Spinat-Bällchen.....	170
	Rind & Reis »koreanisch« mit eingelegtem Rotkohl.....	172
	Ofenfenchel & Wolfsbarsch mit Dijonsenfdressing .....	183
	Roter Reis & Röstkürbis mit Minzdressing & Mandeln .....	184
	Naturreis & Wolfsbarsch-Poke mit Avocado & Mango .....	186
	Register .....	188
	Über die Autorin/Danksagung .....	191