

FRÜHLING

French-Toast-Bowl mit Rhabarber-Erdbeer-Konfitüre und Rose	14
Carrot-Cake-Bowl	16
Cilbir-Bowl	18
Quick Spring-Lunch-Bowl	22
Bratkartoffel-Bowl	24
Detox-Bowl mit Stremellachs	26
Quick-Bowl mit Hummus & Stremellachs	28
Brokkoli-Bowl mit pinken Eiern & Polentaschnitten	32
King-Prawn-Bowl	36
Asian Spring-Noodle-Bowl	38
Asian Steak-Bowl	40
Meat-Balls-Bowl	42
Erdnuss-Tofu-Bowl mit Knoblauch-Spinat & Zitronen-Zucchini	46
Spring-Green-Goddess-Bowl	50
Griechische Bowl mit Hähnchen	54
Hähnchen-Bowl mit Kokos-Harissa	56
Vegane Poke-Bowl mit Tofu, Spicy Mayo & Nachos	58
Soller-Zitrus-Bowl mit Halloumi	62

SOMMER

Mermaid-Bowl	68
Spirulina-Coconut-Smoothie-Bowl	70
Erdbeer-Bowl	72
Fruchtige Sommer-Ebly®-Bowl	74
Wassermelonen-Bowl mit gebratenen Nektarinen	76
Sommerlicher Brotsalat mit Holunder	78
Whipped-Feta-Sommerbowl	82
Curry-Bowl mit Hähnchen-Limetten-Bällchen	84
Poke-Bowl mit Erdnuss-Tahin-Sauce	88
Whipped-Feta-Bowl mit Gurke & Spiegelei	92
Nudelsalat-Bowl mit Mangosalsa & Hähnchen	94
Very-Berry-Cashew-Smoothie-Bowl	98
Veganes Thai-Curry	100
Ceviche-Bowl mit knusprigen Tortillastreifen	102
Mutabbal-Bowl mit Aubergine & Parmesan-Pommes	104
Fruchtige Wassermelonen-Bowl mit Halloumi	108
Avocado-Liebhaber-Bowl	110
Burrito-Bowl	112
Chicken-Souvlaki-Bowl	116

HERBST

Pumpkin-Pie-Smoothie-Bowl	120
Pflaumen-Crumble-Frühstücks-Bowl	122
Pumpkin-Pie-Oatmeal	126
Schoko-Bananen-Bowl	128
Bowl mit knusprigen Five-Spice-Käsesticks & Birne	132
Herbstliche Früchte-Bowl	134
Turmeric-Oatmeal-Bowl	136
Herbstlicher Ebly®-Salat	138
Gewürzhähnchen-Bowl mit Golden Turmeric-Tahin-Dressing	142
Dal-Bowl mit Zitronen-Naan	146
Süße Polenta-Bowl mit Rosen-Pflaumen	148
Pulled-Pork-Bowl mit Gewürzkaramell	150
Cheesy Oatmeal-Bowl mit Spiegelei & Fenchel-Bratwurst	154
Kürbis-Lasagne-Bowl	156
Rindergulasch aus 1001 Nacht	158
Peanut-Pumpkin-Noodle-Bowl	160
Harissa-Kichererbsen-Bowl	162
Falafel-Bowl	164
Cheesy Kürbisrisotto	168

WINTER

Salty Peanut-Caramel-Smoothie-Bowl	172
Turmeric-Spice-Smoothie-Bowl	174
Chai-Porridge-Bowl	176
Winterliche Joghurt-Bowl	178
Hummus-Bowl mit Eiern, Zimt-Toast & Dukkah	180
Quick Ramen mit Wirsing & Ei	186
Hummus-Bowl mit Steinpilzen & Crostini	188
Pinienkern-Kichererbsen-Bowl	190
Spicy Miso-Kokos-Ramen	192
Winterliche Zitrus-Bowl mit Süßkartoffel	194
Curry-Ramen-Bowl mit Pulled Pork	196
Winter-Bowl mit Quinoa-Bratlingen	200
Chicken-Tikka-Masala-Bowl	204
Süßkartoffel-Hummus-Bowl	206
Grillhähnchen-Grünkohl-Salat	208
Five-Spice-Bowl mit Grilled Cheese-Naan	210
Bohnen-Wirsing-Bowl	214
Käse-Wirsing-Eintopf	216