

INHALT

Make your Bowl	9
Vegan ist alles andere als langweilig	10
Gute Gründe, vegane Buddha Bowls zu lieben	11
Makronährstoffe	11
Mikronährstoffe	12
Das Topping	13
Süße Toppings	13
Pikante Toppings	13

TOPPING-REZEPTE	14
Mandel-Zimt-Granola	14
Geröstete Nüsse	15
Karamell-Zimt-Nüsse	15
Salzige Gewürz-Nüsse	15
Bowl-Vorratsschrank	16
Getreide und Pseudogetreide	16
Hülsenfrüchte	17
Nüsse, Samen und Kerne	18
Nuss- oder Samenmus	19

AUFSTRICHE & DIPS	20
Guacamole	20
Natur-Hummus	20
Rote-Bete-Hummus	21
Süßkartoffel-Curry-Hummus	21
Joghurt-Dip	22
Orientalischer Dip	22
Cashew-Schokoladen-Aufstrich	23
VEGANE DRESSINGS	24
Asia-Dressing	24
Aceto-balsamico-Dressing	24
Apfel-Senf-Dressing	25
Zitronen-Minz-Dressing	25
Cremiges Nuss-Dressing	25

FRÜHSTÜCKS-BOWLS 26

Creamy-Banana-Bowl	28
Overnight-Oats-Bowl	30
Peanut-Butter-Bowl	32
Mohn-Pancakes-Bowl	34
Balanced-Morning-Bowl	36
Grießbrei-Bowl	38
Matcha-Pudding-Bowl	40
Scrambled-Eggs-Bowl	42

SALAT-BOWLS 44

Super-Sommer-Bowl	46
Fruity-Quinoa-Bowl	48
Spicy-Asia-Bowl	50
Pink-Chicorée-Bowl	52
Out-of-the-Garden-Bowl	54
Linsensalat-Bowl	56
Wildreis-Salat-Bowl	58
Gurkensalat-Bowl	60
Greek-Dolmades-Bowl	62
Rainbow-Bowl	64

BOWLS FÜR UNTER DER WOCHE

66

Tagliatelle-Bowl	68
Jackfruit-Nacho-Bowl	70
Quinoa-Möhren-Bowl	72
Eat-your-Greens-Bowl	74
Pfifferling-Zucchini-Bowl	76
Mexican-Rice-Bowl	78
One-Pot-Buchweizen-Bowl	80
Crêpes-Bowl	82

EXPRESSREZEPTE FÜR JEDE TAGESZEIT

84

Heidelbeer-Smoothie-Bowl	86
Würziger Porridge	88
Warme Quinoa-Bowl	90
Wasabi-Bowl	92
Ciao-Bella-Gnocchi-Bowl	94
Spring-Roll-Bowl	96
Burrito-Bowl	98
Bali-Bowl	100
Schoko-Bowl	102
Sorbet-Bowl	104

DINNER-BOWLS 106

Bohnen-Kakao-Bowl	108
1001-Nacht-Bowl	110
Oriental-Curry-Bowl	112
Cashew-Polenta-Bowl	114
Blumenkohlbällchen-Bowl	116
Geröstete Kürbis-Bowl	118
Full-Protein-Bowl	120
Kürbis-Risotto-Bowl	122
Colorful-Asia-Bowl	124
Blumenkohlreis-Bowl	126

DESSERT-BOWLS 128

Fruchtige Beeren-Bowl	130
Banana-Dream-Bowl	132
Easy-Coconut-Bowl	134
Very-Berry-Crumble-Bowl	136
Hüttenzauber-Bowl	138
Register	140
Danksagung	142
Über die Autorin	143