

Inhalt

Grundwissen Buddha Bowls

Ursprung der Buddha-Bowl	10
Vielfalt der Buddha-Bowl	11
Die 7 Buddha-Bowl-Grundregeln	12
Vorteile der Buddha-Bowl	14

Morning Bowls

Physalis-Heidelbeer-Bowl	16
Schneller Porridge mit Beeren	18
Reis Bowl	20
Nektarinen-Porridge	21
Griechische Bowl	22
Super-Food Joghurt	24
Würziger Haferbrei	26
Regenbogen-Bowl	27
Bratapfel-Bowl	28
Orangen-Beeren-Bowl	30
Erdbeer-Kapuziner	31
Süßkartoffel mit Ei	32
Fruchtige Lachs-Bowl	34
Haferflocken mit Salat	36
Buntes Frühstück	37
Chicken-Egg-Bowl	38
Müsli-Bowl	40

Salad Bowls

Avocado-Kichererbsen-Salat	42
Radicchio-Salat mit Walnuss und Birne	44
Blumenkohl-Spargel-Salat	46
Warmer Süßkartoffelsalat	47
Knackig frischer Salat	48
Mangosalat	50
Herzhafter Salat	52
Reissalat	54
Grüner Salat	56
Bulgursalat mit Granatapfel	58
Feta-Salat	60
Gurken-Melonensalat	61
Grünkohl-Salat	62
Rotkohl-Salat	64
Radicchiosalat mit Orange	66
Nektarinen mit Feta	67
Gurkensalat mit saurer Sahne	68

Mozzarella-Salat	70
Weiβkohlisalat	72

Salat-Dressings

Thousand Islands	74
Sesam-Dressing	75
Balsamico-Dressing	76
Vinaigrette	77
Mangodressing	78
Orange-Mohndressing	79
Buttermilchdressing	80

Meat Bowls

Zartes Rindfleisch	82
Eiweiß Bowl	84
Teriyaki-Frikadellen	86
Low Carb Bowl	88
Süßkartoffel-Hähnchen-Bowl	90
Frikadellen-Couscous-Bowl	92
Fleischspieß mit Reisnudeln	94
Spinat-Hähnchen	95
Bulgur-Bowl	96
Hackbraten-Hirse-Bowl	98
Couscous mit Rind	100
Grüne Reis-Schale	102
Erbsen, Couscous und Hähnchenfleisch	104
Asia-Bowl	106
Nudeln und Geschnetzeltes	108
Buchweizen-Bowl	110
Brokkoli-Geflügel-Bowl	111
Herzhafte Pfannkuchen Bowl	112
Puten-Bowl	114
Geflügel-Avocado	116

Sea Bowls

Thunfisch mit Reis	118
Granatapfel-Lachs-Bowl	120
Mango-Poké	122
Shrimps Bowl	124
Lachs-Tofu-Bowl	126
Grüne Lachs-Bowl	128
Thunfisch mit Kartoffelspannen	130
Quinoa mit Thunfisch	132
Garnelen-Poké	133
Seelachs mit Ei	134
Lachs mit Grillgemüse	136

Miesmuschel-Garnelen-Bowl	138
Thunfisch mit Spirelli	140
Knuspriger Thunfisch	141
Mango-Lachs-Bohnen-Bowl	142
Garnelen mit Kichererbsen	144
Teriyaki-Lachs-Bowl	146

Veggie Bowls

Couscous mit Radieschen	148
Seidentofu mit Reis	150
Gebratener Tofu mit Gemüse	152
Quinoa mit Senfdip	154
Süßkartoffel-Avocado-Bowl	156
Quinoa mit Ofengemüse	157
Gebratener Tofu auf Reis	158
Gerösteter Reis	160
Buntes Gemüse	162
Tofukäse mit Gemüse	164
Blauschimmel-Reis-Bowl	165
Röstgemüse mit Gurkensalat	166
Salat-Bowl mit Quinoa	168

Dips & Soßen

Dunkle Grillsoße	170
Bärlauch-Creme	171
Chili-Ingwer-Paprika-Soße	172
Vegane Mayonnaise	174
Guacamole-Dip	175
Käse-Dip	176
Preiselbeer-Chutney	177
Currydip	178
Salsa Verde	179
Zaziki	180

Smoothie Bowls

Drachenfrucht-Bowl	182
Blaubeer-Bowl	183
Kokos-Beeren-Bowl	184
Mango-Bowl	185
Protein-Bohnen-Bowl	186
Löwenzahn-Bowl	187
Papaya-Mango-Bowl	188
Blaue Spirulina Bowl	189
Bienenpollen-Smoothie	190
Spinat-Smoothie	191
Beeren-Bowl	192