

DOROTHEA KIEFER & IRA KÖNIG

THE BIG BOWLING



100 Basics, Toppings und Dips:
Bau dir deine Lieblings-Bowl!



THE BIG BOWLING INHALT



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

6

DAS GROSSE SCHÜSSELGLÜCK

The Big Bowling: So funktioniert's!

8

LET'S BOWL! SCHÜSSEL-BASICS

Der große Baukasten für 1001 Bowl-Kombis – hier entscheidest nur du, was in die Schüssel wandert

16

KOHLLENHYDRATE

Gewürzreis, Quinoa-Taboulé oder Amaranth-Mandel-Hirse geben Energie und halten schön lange satt

26

PROTEINE

Gesunde Eiweißbooster für den ganzen Tag, von Sanddornjoghurt über Tempeh-Chili bis Hähnchen Tikka Masala

40

GEMÜSE

Frisches endlich mal in der Hauptrolle! Wie wär's mit Fenchel-Tomaten-Salat oder Mohnkürbis aus dem Ofen?

62

OBST

Obst in die Schale! Z. B. in Form von Pfirsich-Kurkuma-Smoothie oder Avocado-Kiwi-Salat



70

DIPS & SAUCEN

Klecks dich zur Vollendung – mit Cashew-Schoko-Dip, Green-Goddess-Dressing oder Seidentofu-Aioli

80

TOPPINGS

Mit Granola, Orangen-Gremolata oder Schwarzkümmel-Mix lässt du es in der Bowl richtig krachen (und knuspern)

86

LAZY BOWLING

Die Abkürzung zum Bowl-Genuss: clever einkaufen und mit Convenienceprodukten kombinieren

90

MIX & MATCH

Das sind die Top-Kombis für unsere absoluten Lieblings-Bowls. Und was sind deine?



98

BELEBENDE BREAKFAST-BOWLS

Morgenmuffel, Süß- oder Herzhaftfrühstücker? Egal: Diese Schüsseln machen dich morgens wach und glücklich

120

KUNTERBUNTE SMOOTHIE-BOWLS

Wo es schön farbig zugeht, da sind auch reichlich sekundäre Pflanzenstoffe im Spiel – für richtig viel gesundes Schüsselglück

142

GROSSARTIGE BIG BOWLS

Heute nach Asien, morgen nach Afrika und übermorgen ganz regional: Diese Rezepte entführen dich zu deiner täglichen Genussreise!

180

GLOSSAR

Von Açaí bis Worcester-Sauce: alles, was du über mit * gekennzeichnete Zutaten wissen musst

184

REGISTER

192

IMPRESSUM

DAS PRINZIP BIG BOWL



Hauptsache bunt und frisch! Je vielfältiger der Inhalt, desto mehr unterschiedliche gesunde Nährstoffe stecken in der Schüssel. Und ob du die Mahlzeit nun »Buddha Bowl« nennst oder nicht: Nimm dir die Zeit, sie hübsch anzurichten. Schließlich soll das Essen alle Sinne ansprechen und zum achtsamen Genießen einladen.

DIE BASIS

Was satt macht, wandert zuerst in die Schüssel. Das sind in der Regel Kohlenhydrate, und zwar solche von der komplexen Sorte, bei denen – anders als bei weißen Nudeln – die Energie nicht gleich verpufft: Natur-Reis oder Quinoa, Dinkel oder Hirse. Low-Carb-Fans greifen zum Beispiel auf Konjaknudeln zurück. Oder sie komponieren gleich eine Salad Bowl und erklären Salat zur Basis.

DIE PROTEINE

Hochwertiges Eiweiß liefern unter anderem Hülsenfrüchte, Tofu und andere Sojaprodukte, Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

GEMÜSE UND OBST

Jetzt wird es bunt! Mindestens zwei, besser noch drei oder mehr Sorten frisches Obst oder Gemüse sorgen für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Vieles davon darf roh in die Schüssel, anderes kurz gegart, mariniert oder fermentiert.

SAUCEN UND DIPS

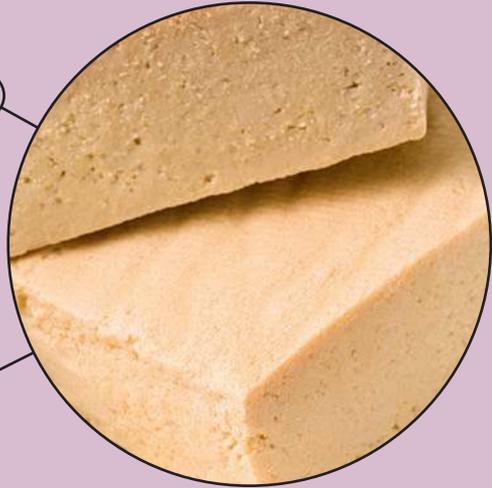
Pur ist gut, Geschmack ist besser! Saucen und Dips steuern Extrawürze bei, und nicht nur das: Wenn kalt gepresste Pflanzenöle, Nussmuse oder Avocado mitspielen dürfen, dann spenden sie auch eine gesunde Portion wertvoller Fette.

TOPPINGS

Das i-Tüpfelchen: Nüsse und Samen, aber auch Herzhaft-Würziges wie Kapern, Kräuter oder Käse sorgen für Knusperlust und Extrakick. Prima als Nährstoff-Booster: Sprossen.



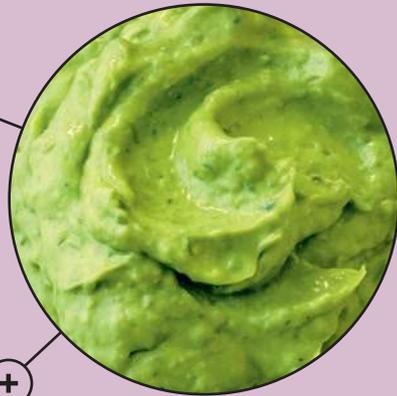
+



+



+



+





ZUCKERSCHOTEN MIT ZITRONENGRAS

**FÜR 2 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT**

15 Min.

PRO PORTION

ca. 90 KCAL,

3 g E, 5 g F, 8 g KH

125 g Zuckerschoten

1 Möhre

1 Stängel Zitronengras

1 Stück Ingwer (1 cm lang)

1 Knoblauchzehe

1 EL Kokosöl*

1 EL Sojasauce

1 Msp. Chiliflocken

2 Stängel Koriandergrün

⊙ **vegetarisch**

⊙ **vegan**

⊙ **glutenfrei**

⊙ **laktosefrei**

⊙ **lazy**

1 Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Möhre putzen, schälen und in Stifte schneiden. Vom Zitronengras das äußere Blatt ablösen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und hacken.

2 Möhrenstifte, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch im heißen Kokosöl ca. 2 Min. unter Rühren kurz anbraten. Zuckerschoten dazugeben und alles weitere 2 Min. braten. Mit Sojasauce und Chili würzen. 1-2 EL Wasser dazugeben und das Gemüse vom Herd nehmen. Zitronengras entfernen. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und über das Gemüse streuen.

● **UND SO WIRD'S ZUR BIG BOWL:**

Chinesische Eiernudeln | Hähnchen Tikka Masala (s. S. 36) | Pochierte Eier (s. S. 39)

BÄRLAUCH- RADIESCHEN-SALAT

**FÜR 2 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT**

15 Min.

PRO PORTION

ca. 50 KCAL,

2 g E, 3 g F, 3 g KH

½ Bund Radieschen

1 Mini-Römersalat

1 Frühlingszwiebel

1 Bund Bärlauch (ca. 50 g;

s. Tipp)

2 EL Joghurt

1 TL Mayonnaise

1 TL körniger Senf

1 TL Zitronensaft

3 EL warme Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

⊙ **vegetarisch**

⊙ **glutenfrei**

⊙ **lowcarb**

⊙ **lazy**

1 Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, in Blätter teilen und waschen. Die Blätter trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein hacken. Die Bärlauchblätter verlesen, waschen, trocken tupfen und hacken.

2 Joghurt, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft und Brühe verrühren. Die Salatsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen vorbereiteten Zutaten vermischen.

● **UND SO WIRD'S ZUR SMOOTHIE-BOWL:**

Gebratene Süßkartoffeln (s. S. 24) | Cajun-Steakwürfel (s. S. 36) | Green Smoothie mit Moringa (s. S. 42) | gehackte Erdnusskerne

● **TIPP** Außerhalb der Bärlauchzeit kannst du Rucola verwenden.



RADIESCHEN- MÖHREN-PICKLES

FÜR 16 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min.

RUHEZEIT
2 Tage

PRO PORTION
ca. 15 KCAL,
0 g E, 0 g F, 3 g KH

2 Bund Radieschen
200 g Möhren | Salz
130 g Zucker
1 grüne Chilischote
300 ml Reissessig*
200 ml Wasser

- ⊖ vegetarisch
- ⊖ vegan
- ⊖ glutenfrei
- ⊖ laktosefrei

1 Radieschen und Möhren putzen, waschen bzw. schälen und in Stifte oder Scheibchen schneiden. Mit 1 TL Salz und 2 TL Zucker mischen und kurz durchkneten, dann in einem Sieb mit Wasser abbrausen. Abtropfen lassen und die Flüssigkeit ausdrücken. Chili längs halbieren, Kerne entfernen, Hälften waschen, hacken und untermischen.

2 Für den Sud die übrigen 120 g Zucker, Essig und Wasser so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Das Gemüse auf drei Schraubgläser (à 500 ml Inhalt) verteilen, andrücken und mit der Essigmischung übergießen. Die Gläser verschließen. Gemüse ca. 2 Tage ziehen lassen. Es hält sich im Kühlschrank ca. 3 Wochen.

● **UND SO WIRD'S ZUR BIG BOWL:**
Quinoa-Taboulé (s. S. 23) | Körniger Frischkäse | Hähnchen Tikka Masala (s. S. 36) | Kürbiskerne



SPINATSALAT MIT WALNÜSSEN

FÜR 2 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min.

PRO PORTION
ca. 255 KCAL,
5 g E, 24 g F, 5 g KH

3 EL Walnusskerne
100 g Baby-Spinat
1 EL Weißweinessig

Salz | Pfeffer
1 TL Agavendicksaft
1 EL Kürbiskernöl
1 EL Sonnenblumenöl

- ⊖ Vegan
- ⊖ glutenfrei
- ⊖ laktosefrei
- ⊖ lowcarb
- ⊖ lazy

1 Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften. Nüsse aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Essig mit Salz, Pfeffer, 2 EL heißem Wasser und Agavendicksaft verquirlen. Beide Ölsorten nach und nach unterschlagen. Den Spinat mit der Vinaigrette vermengen und mit den gerösteten Walnusskernen bestreuen.

● **UND SO WIRD'S ZUR BIG BOWL:**
Römersalat | Gebratene Süßkartoffeln (s. S. 24) | Quark mit Leinöl (s. S. 28) | Cajun-Steakwürfel (s. S. 36) | gekochte Eier | Kresse

GRANOLA AUS DEM OFEN

FÜR 10 PORTIONEN (25 EL) 50 g Kürbiskerne
ZUBEREITUNGSZEIT 5 EL Apfeldicksaft
20 Min. 4 EL Sonnenblumenöl
PRO PORTION Salz
ca. 205 KCAL,
6 g E, 13 g F, 15 g KH

100 g Mandeln
200 g kernige Haferflocken

- ⊙ **vegan**
- ⊙ **vegetarisch**
- ⊙ **laktosefrei**
- ⊙ **lazy**

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Mandeln grob hacken und mit Haferflocken, Kürbiskernen, Apfeldicksaft, Öl und 1 Prise Salz sorgfältig vermengen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Mandelmischung darauf verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 8 Min. backen.

2 Dann die Mandelmischung wenden und in weiteren 4–7 Min. fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech auskühlen lassen. Zum Aufbewahren luftdicht verpacken und kühl lagern. Die Granola hält sich mindestens 3 Wochen.

• UND SO WIRD'S ZUR BREAKFAST-BOWL:

Beeren | Soja-Apfel-Creme (s. S. 29) | Joghurt | Eierpfannkuchen mit Nussmus (s. S. 30)



BOLLYWOOD-POPCORN

FÜR 4 PORTIONEN ½ TL Zucker
ZUBEREITUNGSZEIT ½ TL Chiliflocken
15 Min. 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
PRO PORTION 1 TL Limettensaft
ca. 80 KCAL,
1 g E, 4 g F, 9 g KH

1 EL Butterschmalz
50 g Popcornmais
½ TL Salz

- ⊙ **vegetarisch**
- ⊙ **glutenfrei**
- ⊙ **laktosefrei**
- ⊙ **lazy**

1 Das Butterschmalz in einer großen Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Popcornmais dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und den Mais dann bei mittlerer Hitze zugedeckt rösten, bis das Knallen aufgehört hat.

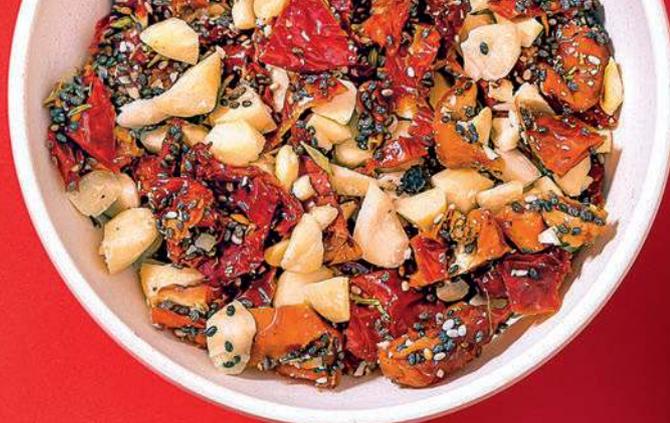
2 Salz, Zucker, Chili und Kreuzkümmel mischen und sofort unter das heiße Popcorn heben, dabei das Popcorn in der heißen Pfanne wenden. Das Popcorn mit Limettensaft beträufeln und auf einem Bogen Backpapier auskühlen lassen.

• UND SO WIRD'S ZUR SMOOTHIE-BOWL:

Cranberry-Couscous (s. S. 20) | Green Smoothie mit Moringa (s. S. 42) | Joghurt oder Sojajoghurt | Süßer Möhrensalat (s. S. 43)

• **TIPP** Für süßes Popcorn Maiskörner wie unter Punkt 1 beschrieben zubereiten, zum Schluss jedoch das noch heiße Popcorn mit 1 EL Zucker bestreuen und in der Pfanne schwenken.





HOT TOMATEN- MANDEL-SPRINKLE

FÜR 10 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min.

PRO PORTION

ca. 35 KCAL,

1 g E, 3 g F, 0 g KH

2 EL gehackte Mandeln

2 EL Chia-Samen*

8 getrocknete Soft-Tomaten

½ TL grüne Pfefferkörner

½ TL schwarze Pfefferkörner

1 TL getrockneter Thymian

½ TL Chiliflocken

⊙ **vegetarisch**

⊙ **vegan**

⊙ **glutenfrei**

⊙ **laktosefrei**

⊙ **lowcarb**

1 Mandeln und Chia-Samen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Mandeln und Samen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 Die Tomaten fein hacken. Die Pfefferkörner fein mörsern. Thymian, Chiliflocken, Pfeffer, Tomaten und Mandel-Chia-Mix vermengen. Zum Aufbewahren in ein Schraubglas geben. Das Sprinkle hält sich kühl und dunkel gelagert ca. 2 Wochen.

● **UND SO WIRD'S ZUR BIG BOWL:**

Rucola | gehackte Tomaten | Sour Cream | Quinoa-Taboulé (s. S. 23) | Zucchini-puffer (s. S. 53)



ORANGEN-GREMOLATA

FÜR 6 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min.

PRO PORTION

ca. 80 KCAL,

3 g E, 6 g F, 2 g KH

3 Bio-Orangen

2 EL heller Sesam

2 EL Chia-Samen*

1 EL geschroteter Leinsamen

1 EL Kakao-Nibs*

⊙ **vegetarisch**

⊙ **vegan**

⊙ **glutenfrei**

⊙ **laktosefrei**

⊙ **lowcarb**

1 Den Backofen auf 100° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Orangen waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, auf dem Papier verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 10 Min. trocknen. Den Ofen ausschalten, Tür einen Spalt öffnen und die Schale im Ofen auskühlen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und ebenfalls abkühlen lassen. Dann mit Orangenschale, Chia-Samen, Leinsamen und Kakao-Nibs mischen. Die Gremolata zum Aufbewahren in ein Schraubglas geben. Kühl und dunkel gelagert hält sie sich ca. 2 Wochen.

● **UND SO WIRD'S ZUR BIG BOWL:**

Römersalat | gehackte Tomaten | Sprossen | Quark mit Leinöl (s. S. 28) | Cajun-Steakwürfel (s. S. 36)

HERBSTGRUSS-BOWL MIT NELKEN UND ZIMT



FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

50 Min. (inkl. Hirse)

PRO PORTION

ca. 575 KCAL,

13 g E, 21 g F, 82 g KH

► s. S. 19

Amaranth-Mandel-Hirse

(2 Portionen)

250 g Zwetschgen

50 ml Apfelsaft

1 Msp. gemahlene Nelken

1 Msp. Zimtpulver

1 EL Zucker (nach Belieben)

2 EL Mandelblättchen

¼ Granatapfel

1 kleiner Apfel

2 EL griechischer Joghurt

1 EL flüssiger Honig

⊙ vegetarisch

⊙ glutenfrei

1 ► Zuerst die Amaranth-Mandel-Hirse zubereiten. Während sie gart, die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgenhälften noch einmal halbieren und in einem kleinen Topf mit Apfelsaft, Nelken und Zimt aufkochen. Alles ca. 5 Min. bei kleinster Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und nach Belieben den Zucker einrühren.

2 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Aus dem Granatapfelviertel die Kerne auslösen. Den Apfel waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in schmale Spalten schneiden

3 Die zwei Portionen Amaranth-Mandel-Hirse auf zwei Schalen verteilen. Zwetschgenkompott und Apfelspalten darauf anrichten. In jede Schale noch 1 EL Joghurt geben. Alles mit den Granatapfelkernen und den gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit dem flüssigen Honig beträufeln. Die Herbstgruß-Bowls sofort servieren.

● **TIPPS** Wer mag, kann die Zwetschgen statt mit Apfelsaft mit Holundersaft zubereiten. Er verleiht ihnen noch mehr herbstlich-erdige Herbheit. Falls nötig, die Zuckermenge erhöhen. Übriger Holundersaft lässt sich in Eiswürfelformen einfrieren und für eine Extraportion Vitamin C und Antioxidantien in Smoothies mixen. Vegan wird die Herbstgruß-Bowl, wenn du Sojaghurt statt griechischem Joghurt verwendest und den Honig durch Apfeldicksaft ersetzt.



SUMMER-SMOOTHIE-BOWL MIT PFIRSICH



FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min.

PRO PORTION

ca. 485 KCAL,

10 g E, 16 g F, 71 g KH

300 ml Haferdrink (ersatzweise
Mandeldrink)

6 EL kernige Haferflocken

4 reife Pfirsiche (ersatzweise
Nektarinen)

1 EL flüssiger Honig

125 g Heidelbeeren

2 EL Kokoschips

1 TL Chia-Samen*

1 Stängel Minze

⊙ vegetarisch

⊙ laktosefrei

⊙ lazy

1 Den Haferdrink mit den Haferflocken in einen Topf geben und aufkochen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Die Pfirsiche waschen oder schälen und halbieren, die Steine entfernen. 3 Pfirsiche (bzw. sechs Pfirsichhälften) in Stücke schneiden und in einen Mixer oder hohen Rührbecher geben.

3 Die Haferflocken samt Flüssigkeit zu den Pfirsichen in den Mixer oder Rührbecher geben. Alles im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Smoothie mit dem Honig süßen.

4 Für das Topping die Heidelbeeren in ein Sieb geben. Die Beeren vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen. Die beiden restlichen Pfirsichhälften in schmale Spalten schneiden.

5 Den Pfirsich-Haferflocken-Smoothie auf zwei Schalen verteilen. Die Heidelbeeren, Pfirsichspalten, Kokoschips und Chia-Samen darauf anrichten. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen oder fein schneiden und über die Bowls streuen. Die Summer-Smoothie-Bowls sofort servieren.





POKÉ-BOWL MIT THUNFISCH



FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

45 Min. (inkl. Relish und Guacamole)

PRO PORTION

ca. 830 KCAL,
33 g E, 51 g F, 57 g KH

100 g Vollkorn-Reis

Salz

▶ s. S. 73

**Gurken-Ananas-Relish
(2 Portionen)**

▶ s. S. 76

Guacamole

200 g sehr frisches Thunfischfilet
(Sushi-Qualität)

1 EL Zitronensaft

1 Frühlingszwiebel

6 Kirschtomaten

Pfeffer (nach Belieben)

150 g Algensalat*

2 EL Erdnusskerne (gesalzen)

⊙ **glutenfrei**

⊙ **laktosefrei**

⊙ **lowcarb**

1 Den Vollkorn-Reis nach Packungsanweisung in einem Topf in kochendem Salzwasser garen. ▶ **Inzwischen das Gurken-Ananas-Relish und die Guacamole zubereiten.**

2 Das Thunfischfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. Das Filet in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3 Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden oder vierteln. Die Tomaten nach Belieben leicht salzen und pfeffern.

4 Den gegarten Vollkorn-Reis in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis auf zwei Schalen verteilen. Thunfisch, Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln, Algensalat, je 1 Portion Gurken-Ananas-Relish und Guacamole darauf oder daneben anrichten. Die Poké-Bowl mit den Erdnüssen bestreuen und sofort servieren.

● **TIPP** Poké (ausgesprochen Poh-keh) ist sozusagen die Mutter aller Bowls und stammt aus Hawaii. Poké kann mit »geschnitten« übersetzt werden. Die Hauptzutat ist traditionell klein geschnittener roher Fisch.

DAS GROSSE SCHÜSSELGLÜCK

Bowl dir die Welt, wie sie dir gefällt! Hier werden nach dem Baukastenprinzip einzelne Bowl-Komponenten megafrisch und individuell kombiniert. Endlich kannst du deine persönlichen Fit-Food-Bowls selbst kreieren!

SO GEHT BOWL

Von Smoothie- und Frühstücks-Bowls bis zur Big Bowl: Auf einen Blick werden die wichtigsten Bausteine für dein individuelles Schüsselglück erklärt – so steht dir die Welt der Kombinationen offen.

PUZZLE DICH ZUR LIEBLINGS-BOWL

Einheitsbrei war gestern! Die über 100 Grundrezepte zu den einzelnen Komponenten wie Kohlenhydrate, Proteine, Obst, Gemüse oder Toppings lassen sich zu individuellen Lieblings-Bowls zusammenstellen.

DIE BESTEN KOMBIS

Unzählige Kombi-Ideen und überraschende Komplettrezepte für gesunde Schüsselgerichte sind der perfekte Start ins unbegrenzte Bowlglück.
Eine runde Sache!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6454-4



9 783833 864544



www.gu.de

G|U