

Buddha Bowls

EINE SCHÜSSEL VOLL GLÜCK

.....

Annelina Waller | Fotos: Anastasia Franik

CALLWEY

Die Bowl – eine Lovestory..... 6

Bowls auf der Überholspur, S.10 | Das Einmaleins der Nährstoffe, S.14 | Die goldenen Hauptzutaten, S.18 |
4 plus 2 – Die Buddha Bowl-Regeln, S.22 | Küchencheck, S.24 | Küchentools, S.26 | Das schnelle Kochen, S.28 |
Wo bekomme ich was?, S.29

Basis Rezepte..... 30

Zubereitung Körner, S.32 | Zubereitung Hülsenfrüchte, S.34 | Ölfreies Amaranth-Granola, S.36 | Ölfreies
Ofen-Geröstetes, S.38

Dressingrezepte..... 40

Fettarme Mayonnaise, S.42 | Fettarmes Caesar-Dressing, S.44 | Hummus, S.46 | Hummus-Variationen,
S.48 | Kokosmus-Dressing, S.50 | Erdnuss-Zitronen-Dressing, S.52 | Zucchini-Ranch-Dressing, S.54

Build a Bowl – Frühstücksbowls..... 58

Kokos Delight, S.60 | Power Bowl mit Chia-Samen, S.62 | Zoats Bowl mit Zucchini, S.64 | Golden Colada
mit Kurkuma, S.66 | Chlorophyll Bowl mit Mangold und Spinat, S.68 | Chia-Pudding mit Beeren und
Kokosnuss, S.70 | Chai Bowl mit Buchweizen, S.72 | Ocean Bowl mit Spirulina-Alge, S.74 | Exotische Acai
Bowl, S.76 | Wohlfühl-Bowl mit Sanddorn, S.78

Build a Bowl – Mittagssowls..... 80

Steckrüben-Bowl mit Rosenkohl, S.82 | Asia Edamame Bowl, S.84 | Falafel Bliss Bowl, S.86 | Amaranth
Tabouleh Bowl, S.88 | California Bowl mit Kochbanane, S.90 | Glow Bowl mit Avocado, S.92 | Happy Bowl
mit Maracuja, S.94 | Obstige Sommer-Bowl, S.96 | Quinoa Bowl mit Roter Bete, S.98 | Spicy Veggie-Wings
Bowl mit Blumenkohl, S.100 | Veggie Burrito Bowl mit Mu-Err-Pilzen, S.102 | New Root Bowl mit Kicher-
erbsen, S.104 | Glasnudelsalat mit Erdnüssen, S.106 | Regenbogen Bliss Bowl mit Bunter Bete, S.108

Build a Bowl – Abendbowls.....110

Mexican Bowl mit schwarzem Reis, S.112 | Sushi Bowl, S.114 | Makro-Mikro-Bowl mit Hokkaido, S.116
| BBQ Bowl mit Kokoschips, S.118 | Adzuki-Bowl mit Kichererbsen, S.120 | Indian Bowl, S.122 | Ur-Bowl
mit Maronen, S.124 | Murasaki Bowl mit Süßkartoffeln, S.126 | Cremige Kichererbsen-Bowl, S.128 |
Quinoa-Fenchel-Bowl, S.130 | Hasselback Bowl, S.132 | Fitness Bowl mit Mungobohnen, S.134 | Veg-Poke
Bowl mit Mango, S.136 | Hirse-Bowl mit Veggie-Wings, S.138

Build a Bowl – Dessertbowls.....140

Schokopudding mit Süßkartoffel, S.142 | Pink Thai Pudding mit Kokos, S.144 | Spicy Quinoa Bowl,
S.146 | Snicker Nicecream mit Bananen, S.148 | Maronencreme, S.150 | Sweet Hirse-Bowl mit Tofu, S.152 |
Kurkuma-Latte-Polenta, S.154

Zutatenregister.....156

Impressum.....160