

INHALT

All in a bowl	7	Sommer-Bowl	43
Buddha-Bowls - eine für alles	8	Herbst-Bowl	45
Gesunde Kohlenhydrate	10	Rote Bete	46
Gesunde Eiweiße	12	Mit Kokos	46
Gesunde Fette	13	Aus dem Ofen	46
		Schnelle Pickles	47
BREAKFAST-BOWLS		Winter-Bowl	49
Chia-Pudding-Bowl	17	Spinat-Hummus-Bowl	51
Apfel-Rübli-Bowl	19	Kichererbsen	52
Juwelen-Bowl	21	Hummus	52
Tropical-Coconut-Bowl	23	Geröstet	52
Banana-Choc-Bowl	25	Schnelles Chana-Dal	53
Green-Smoothie-Bowl	27	Ratzfatz-Hirse-Bowl	55
Purple-Superfood-Bowl	29	Otsu-Bowl	57
No-Salad-Bowl	31	Koreanische Reisschale	59
Knuspriges on top	32	Indian Dal-Bowl	61
Dukkah	32	Aladins Wunderschüssel	63
Spicy Granola	33	Easy Falafel	65
Nut Crunch	33	Gado-Gado-Bowl	66
Mediterrane Tomaten-Bowl	35	Bavarian Bowl	69
		Muhammara-Bowl	71
EASY BOWLS		Labneh-Bällchen	73
Frühlingsbowl	39	Hot-Chili-no-carne-Bowl	74
Pickles	40	Reisnudeln mit Garnelen	77
Japan-Pickles	40	Sushi-Bowl	79
Rosa Radieschen	40	Hot-Tuna-Bowl	81
Eingelegte Zwiebelringe	41		

Avocado	82	Hot-Tofu-Bowl	115
Mayonnaise	82	Tofu	116
Mariniert	82	Mariniert	116
Guacamole	83	Glasiert	117
Burrito-Beef-Bowl	85	Aus dem Ofen	117
Bulgogi-Bowl	87	Matrjoschka-Bowl	119
Thanksgiving-Bowl	89	Happy-Bunny-Bowl	120
SUPER BOWLS		Mung-Dal-Bowl	123
Colors-of-Asia-Bowl	93	Japan-Bowl mit Makrele	125
Bibimbap-Bowl	94	Tataki-Bowl	127
Kimchi	96	Yakitori-Lachs-Bowl	129
Aphrodites Beauty-Bowl	99	Pulled-Chicken-Bowl	131
Chana-Dal-Bowl	101	Tandoori-Chicken-Bowl	133
Paneer	103	Shehrazades Wunder-Bowl	135
Toskana-Bowl	105	Healthy Kebab-Bowl	137
Kohl	106	Saigon-Bowl	139
Gedünsteter Schwarzkohl	106	Register	140
Grünkohl-Chips	107	Über die Autorin	143
Orangen-Grünkohl	107		
Knusper-Kichererbsen-Bowl	109		
Tex-Mex-Bowl	110		
Süßkartoffel	112		
Aus der Pfanne	112		
Aus dem Ofen	112		
Gegrillt	113		