

INHALT

LIEBE LESERINNEN UND LESER 7

EINLEITUNG 9

»Snackification« – so isst
man heute 10

Was sind Bowls? 12

Einkaufswissen für Snacker 16

SWEET LIFE - SÜSSE BOWLS UND CO. 21

Dattel-Birnen-Porridge 22

Bananen-Beeren-Smoothie-
Bowl 24

Herbstliche Overnight Oats
mit Skyr 26

Chia-Früchte-Bowl 30

Power-Fruchtmüsli
mit körnigem Frischkäse 32

Beeriger Mandelmilchreis 34

Erfrischende Erdbeer-Kokos-
Smoothie-Bowl 36

Zweierlei Dinkel-Schoko-Cookies 40

Fitness-Zitrusfrucht-Bowl 42

Mediterrane Früchte-Bowl 44

Knusperriegel mit Amaranth 46

SUPPEN, RAMEN UND SALATE 49

Scharfe Asia-Gemüse-Suppe 50

Ramen mit mariniertem Ei 52

Vegetarische Ramen 54

Orient-Süppchen 58

Würzige Laksa mit Geflügel 60

Jackfrucht-Curry mit
Süßkartoffeln 62

Kohlrabi-Nashi-Coleslaw 66

Reis-Süßkartoffel-Puffer
mit Radieschen-Romana-Salat 68

Minz-Petersilien-Salat
mit Auberginen-Dip 70

Gurken-Mango-Salat
mit Blütendressing 74

Arabischer Salat mit Putenfilet 76

Brokkoli-Apfel-Salat mit Quinoa 78

HERZHAFTE BOWLS 81

Salat-Bowl mit Keniabohnen 82

Fruchtige Buddha-Bowl
mit Wachtelbohnen 84

Gemüse-Poke-Bowl 86

All-about-green-Bowl 90

Erdnuss-Buddha-Bowl 92

Krosse Kartoffel-Bowl 94

Falafel-Salat-Bowl 98

Quinoa-Bowl 100

Pikanter Porridge 102

Kumpir-Bowl mit pulled Lachs 106

Koreanische Gemüse-Bowl
mit Sprossen 108

Poke-Bowl mit Thunfisch 110

AUF DIE HAND 113

- Frühstücks- oder Snack-Burrito 114
 - Tacos mit Kichererbsen-
Brokkoli-Füllung 116
- Melonen-Schinken-Tramezzini 118
 - Gemüserollen
mit Tellicherrypfeffer-Dip 122
 - Mini-Schalotten-Tartelettes
mit Rosmarin und Rucola 124
 - Mini-Petersilienbrötchen
mit Karottencreme 126
- Geflügel-Wraps mit Bratgemüse 130
 - Spitzkohlröllchen mit
Sesam-Dip 132
- Mini-Süßkartoffel-Burger
mit Hirse 134
 - Umami-Burger 138
 - Brokkoli-Fritters 140
- Gefüllte Yufka-Röllchen
mit Spinat und Feta 142
- Flammkuchen-Ecken
mit Süßkartoffeln 144

BENTO-BOXEN 147

- Bento-Box Combo 148
 - Grünkern-Bällchen
mit fruchtigem Kohlrabi-
Coleslaw 150
- Lunchbox mit Kichererbsen-
Salat 152
- Pikante Frühstücks-Muffins 156
- Bunte Süßkartoffel-Lunchbox 158
- Good-Morning-Bratlinge 160
 - Krabben-Pancakes mit
Wasabi-Dip 164
- Stullenzeit à la Bento 166
 - Brötchen mit
Avocado-Chili-Creme 168

BASICS 171

- Lieblingsdressing 172
 - Zitronen-Joghurt-
Buttermilch-Dressing 174
- Dreierlei Hummus 176
- Selfmade-Granola aus dem
Backofen 178
 - Dreierlei Pesto 180
- Getrocknete Fruchtchips 182
 - Power-Snacks 184

Register 186

Über die Autorin 189

Über den Fotografen 189

Dank 190

Impressum 191