

Currygerichte mit viel knackigem Gemüse, cremiges Linsen-Dal oder wohltuende Pho- oder Ramen-Suppen mit Nudeln.

Das Prinzip ist dabei immer gleich: Die Grundlage besteht meist aus Reis oder Getreide, auf der sich einander ergänzende, möglichst vielseitige Komponenten tummeln: Gekochtes und Rohes, Knackiges und Sämiges, Scharfes, Saures und Mildes, dazu cremige Saucen oder Dips, die vereint in einer Schüssel nicht nur eine harmonische Gesamtmahlzeit bilden, sondern Dank ihrer unterschiedlichen Aromen zu regelrechten Geschmacksexplosionen werden! So wird man nicht nur satt,

sondern auch rundum glücklich denn hier werden Körper und Seele gewärmt!

Für den extra Energiekick sorgen außerdem viele frische Zutaten aus der asiatischen Küche, die unsere Abwehrkräfte jetzt gut gebrauchen können: frischer Ingwer und Knoblauch, eine Prise Chili-Schärfe, selbstgemachte Gemüsebrühe, Kimchi, eingelegtes Gemüse und vieles mehr!

Beginnen Sie den Tag mit einer sättigenden Smoothie-Bowl oder einer herzhaften Hirseschüssel mit gebratenen Tomaten. Mittags oder abends gönnen Sie sich dann eine üppige Reisschüssel mit Kichererbsen, warmem Gemüse,

knackigem Salat und einer leckeren Sauce oder einen der wärmenden Eintöpfe und Suppen.

So wird jedes Essen zur genussvollen, runden Sache. Und das gute Gefühl hält an: Auch lange nach einer Bowl-Mahlzeit bleibt man angenehm satt und hat mehr Energie. Richtig gefüllt, stecken nämlich in jeder Schüssel alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe, die wir täglich brauchen. Keiner muss sich lange den Kopf zerbrechen, ob er nun vegetarisch oder low carb isst, und schon gar keine Kalorien zählen. Jede Bowl in diesem Buch ist als möglichst idealer Mix zusammengestellt. - Erlaubt ist, was gefällt, und wer will, tauscht einfach einzelne Komponenten

aus. So wird jeder auf seine ganz persönliche Art satt, glücklich und rundum zufrieden.

BUDDHA- BOWLS – EINE FÜR ALLES

RUNDUM GESUND

In einer Bowl steckt alles, was unser Körper täglich braucht – vorausgesetzt, wir stellen sie wie bei den Rezepten in diesem Buch schlau zusammen: als eine Mischung aus möglichst komplexen Kohlenhydraten, Protein – in Form von

tierischem oder pflanzlichem Eiweiß – und jeder Menge Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus frischem Grün. Das ist die perfekte Kombination, um auch in der kalten Jahreszeit schlank, gesund und auf leckere und angenehme Art lange satt zu bleiben.

Gemüse und ab und an Früchte bilden mit rund 50 % den größten Anteil jeder Schüssel; egal, ob gegart, als Rohkost oder als (Blatt-)Salat. Der Kohlenhydratanteil in Form von Getreide oder Hülsenfrüchten und der Anteil an Proteinen aus Fleisch, Fisch, Milch- oder Sojaprodukten liegt jeweils bei etwa 20–25 %. Und mit rund 10 % an