

einem Pürrierstab mixen. Sind aber viele gefrorene Zutaten oder harte Gemüsesorten wie Möhren im Spiel, leistet ein Standmixer bessere Dienste. Für einige grüne Smoothies mit hartfaserigen Zutaten wie Grünkohl muss es ein ausgesprochener Hochleistungsmixer sein.

Wer sich mit der Smoothie-Bowl eine Extraportion Proteine abholen möchte, kann eiweißreiche Zutaten wie Milchprodukte (Quark, Joghurt), pflanzliche Alternativen wie Sojaghurt oder Seidentofu oder aber Nussmuse mitmixen. Auch Chia-Samen sind wahre Proteinpakete.

BUNTE GARNITUR

Obst und Gemüse im Ganzen oder in Stücken eignet sich für das dekorative Finish. Hier punktet alles, was aktuell Saison hat.

TOPPINGS

Nüsse und Samen, aber auch Granola oder Kakao-Nibs verleihen der Smoothie-Bowl den gewissen Knusperfaktor – und liefern auch noch wertvolle Inhaltsstoffe wie gesunde Fette oder Proteine.



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,