

zum Tagesbeginn die nötige Power.

Achten Sie darauf, dass einige Obstsorten jedoch auch reichlich Fruchtzucker enthalten und somit viele Kalorien liefern. Greifen Sie daher ruhig zu säuerlichen und kalorienarmen Fruchtarten wie etwa Beeren, Grapefruit, Orangen, Pomelo oder sauren Äpfeln. Kombinieren Sie sauer mit süß und entdecken Sie einzigartige Geschmacksnoten!

- Wenn Sie nicht mit einem süßen Frühstück in den Tag starten möchten, können Sie sich gerne eine gemüsereiche Bowl gönnen. Mit einer Schale an vitamin- und mineralstoffreichem **Gemüse** starten Sie nämlich nicht nur lecker in Ihren Tag, sondern auch mit einem Extraplus an Immunpower.

Drei Portionen Gemüse sollten jeden Tag auf den Tisch kommen – so lauten die allgemeinen Ernährungsempfehlungen. Mit einem solchen Bowl-Gemüse-Frühstück leisten Sie bereits einen maßgeblichen Teil zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

- Last but not least: Zu einer rundum gelungenen Frühstücksbowl gehört auch ein entsprechendes **Topping**.

Hier können Sie ganz nach Ihren Vorlieben variieren und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Probieren Sie doch Chiasamen, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandelblätter, Kokosraspel oder Kakao-Nibs aus.

Nicht nur in optischer Sicht können Sie hier ordentlich punkten, sondern auch gesundheitlich: Samen, Nüsse und Kerne enthalten viele gesunde Fette, Antioxidantien und Ballaststoffe.

Ganz egal welcher Frühstückstyp Sie sind, mit dem Bowl Food-Trend findet jeder genau das passende für sich. Seien Sie ruhig experimentierfreudig, denn auf diese Weise wird es bestimmt nicht eintönig!

- **Variante „Smoothie-Bowl“**

Wer sich gesünder ernähren möchte, bekommt immer wieder denselben Ratschlag: „Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse.“

Genau dafür ist die Smoothie-Bowl ideal, denn mit nur einer Schale bekommt Ihr Körper eine Extraportion Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

- Die Grundlage dieser Bowl ist ein **Smoothie**, also fein püriertes Gemüse und frische Früchte. Wählen Sie ganz frei – nach Saison, regionalem Angebot und natürlich nach Ihrem Lieblingsgeschmack. Eine Smoothie-Bowl sollte eine etwas dickere Konsistenz haben als ein Smoothie zum Trinken. Sie können dafür

Zutaten wie Leinsamen, Chiasamen, Haferflocken oder Bananen mit mixen.

Grundsätzlich ist ein Standmixer am besten für die Zubereitung von Smoothies geeignet, denn damit lassen sich auch härtere Gemüsesorten wie etwa Möhren oder auch gefrorene Zutaten leicht zerkleinern. Viele Gemüse- und Fruchtarten lassen sich aber auch unkompliziert mit einem Stabmixer pürieren.

Für einige harte und eher faserige Zutaten wie zum Beispiel Grünkohl ist hingegen ein Hochleistungsmixer die ideale Wahl.

- Ihre Smoothie-Bowl können Sie aber auch mit einer Zusatzportion **Eiweiß** verfeinern! Proteinreiche Zutaten wie Quark, Naturjoghurt und griechischer Joghurt aber auch pflanzliche Alternativen wie Soja- und Kokosjoghurt oder Seidentofu sind bestens für die Zubereitung von Smoothie-Bowls geeignet. Auch Nussmus wie etwa Mandel- oder Haselnussmus können Sie gerne mit mixen. Auch Chia- oder Leinsamen sind echte Protein-Powerpakete!
- Eine schöne, ansprechende Optik ist natürlich auch bei der Smoothie-Bowl das A und O: Es braucht also eine bunte Beilage in Form von gesunden **Früchten und Gemüse**. Hier können Sie zu allem greifen, was gerade saisonal und regional verfügbar ist.
- Als Finish bekommt auch die Smoothie-Bowl ein leckeres **Topping**. Verwenden Sie hierfür gerne Samen und Nüsse, aber auch gerne Kakao-Nibs oder Granola. Toppings verleihen jeder Smoothie-Bowl das gewisse Etwas und einen besonderen Crunch-Faktor. Darüber hinaus liefern solche Toppings auch noch gesunde Inhaltsstoffe wie hochwertige Fette oder Eiweiße.

- **Variante „XL-Bowl“**

Hier ist das Motto „Hauptsache gesund, frisch und bunt“.

Je vielfältiger der Inhalt Ihrer Schale ist, desto mehr unterschiedliche wertvolle Nährstoffe nehmen Sie auf!

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und richten Sie auch Ihre XL-Bowl schön an. Essen ist ein Genuss für alle Sinne und Bowls laden zum achtsamen Genuss ein.

- Auch die XL-Bowl braucht die richtige Grundlage, und zwar eine Sättigende! Alles, was satt und gesund ist, landet in der Schale. Das sind vor allem komplexe Kohlenhydrate, also solche, die der Organismus nicht gleich zu Glucose (Zucker) umwandelt. Hier kommen keine Weißmehl-Produkte wie weiße Nudeln in die Schale, sondern gesunder Naturreis, Amaranth, Dinkel, Buchweizen, Hirse oder Quinoa.

Wenn Sie sich Low Carb ernähren können Sie sehr gerne auch zu Konjak-Nudeln greifen.

Ihre XL-Bowl können Sie aber auch zu einer Salad-Bowl gestalten: In dem Fall wäre Salat die Grundlage Ihrer Schale.

- Hochwertiges **Eiweiß** für Ihre XL-Bowl liefern Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Milchprodukte, Tofu, aber auch Fisch und Fleisch.
- Gemüse und Früchte sorgen für mehr Farbe in Ihrer XL-Schale. Verwenden Sie mindestens zwei, besser noch drei unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten. Das versorgt Ihren Körper nicht nur mit wertvollen Vitalstoffen, sondern macht Ihre Bowl auch zu einem optischen Kunstwerk.

Die Zutaten, die Sie in die Schüssel geben, dürfen sowohl roh wie auch mariniert, fermentiert oder kurz gegart werden.

- Verschiedene Dips und Saucen sorgen für einen einzigartigen, aber dennoch puren Geschmack!  
Sie verleihen der Bowl eine Extraportion Würze und sogar mehr als das: Kalt gepresste pflanzliche Öle oder Nussmuse spenden Ihnen ein Plus an hochqualitativen Fettsäuren.
- Auch bei dieser Bowl-Variante sind verschiedene Toppings das Pünktchen auf dem „i“. Nüsse, Kerne und Samen sorgen für einen herzhaften Geschmacksnote. Käse und aromatische Kräuter verleihen Ihrer Bowl Frische und Sprossen sind wahre Nährstoff-Booster.

Ganz egal ob Geschmack, Abwechslung oder eine gesunde Ernährung: Welche Ziele auch immer für Sie im Fokus stehen, mit der XL-Bowl können Sie diese ganz einfach erreichen.

## **Die 6 Hauptbestandteile jeder Bowl**

Jede „Glücksschale“ besteht aus verschiedenen Bestandteilen aus sechs unterschiedlichen Hauptgruppen.

### **1. Gesunde und „gute“ Kohlenhydrate**

Kohlenhydrate gelten oft als der größte Feind, vor allem dann, wenn es um eine erfolgreiche Gewichtsabnahme geht. Aber auch unter Sportlern oder Menschen, die auf einen ausbalancierten Blutzucker achten müssen, werden Kohlenhydrate oft verteufelt.

Dabei haben Carbs viele positive Eigenschaften und wertvolle Funktionen für den Organismus. So ist dieser Hauptnährstoff eine zentrale Energiequelle für den Körper, man könnte sagen, der „Treiber“ für ein optimale Funktionsweise des Gehirns. Gemeinsam mit Eiweißen und Fetten gehören Kohlenhydrate zur Gruppe der „Makronährstoffe“.

Auch beim Bowl Food-Trend spielen Kohlenhydrate eine wesentliche Rolle, denn sie bilden das Fundament, auf dem die weiteren Zutaten geschichtet werden.

Kohlenhydrate schenken täglich die nötige Energie und daher dürfen sie in der Bowl auch auf keinen Fall fehlen, denn wer möchte eine hübsche Schale vor sich haben, die aber nicht sättigt?

Dennoch muss eine klare Unterscheidung vorgenommen werden, denn nicht alle Kohlenhydrate werden vom Organismus in derselben Art und Weise verstoffwechselt: So gibt es „gute“ und eher „schlechte“ Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate – in der Fachsprache auch Saccharide genannt – bestehen aus Zuckermolekülen. Diese wandelt der Körper im Verdauungstrakt zu Glucose um und nutzt sie dann als zentralen Energielieferanten.

- Monosaccharide sind sogenannte Einfachzucker: Hierzu gehören vor allem Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose).
- Disaccharide sind Zweifachzucker: Zu dieser Gruppe werden Milch-, Malz- und Haushaltszucker gezählt.  
Zweifachzucker finden Sie vor allem in zuckerreichen Getränken wie Limonaden oder auch in Süßwaren. Diese Nahrungsmittel haben einen sehr süßen Geschmack und sind vor allem reine Energielieferanten. Sie enthalten also kaum wichtige Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente. Hingegen bewirken sie einen relativ raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Aus diesem Grund sollten Zweifachzucker nur in Maßen auf dem Tisch landen.
- Polysaccharide sind Mehrfachzucker und werden auch als „langkettige“ oder „komplexe“ Kohlenhydrate bezeichnet. Diese Kohlenhydratform findet sich zum Beispiel in Kartoffeln, Vollkorn- und Getreideprodukten, aber auch in Hülsenfrüchten sowie einigen Obst- und Gemüsesorten.

Diese komplexen Kohlenhydrate beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht so stark und lassen ihm dementsprechend auch nur moderat ansteigen. Diese Kohlenhydrate werden nur langsam in den Blutkreislauf aufgenommen, denn der Körper muss sie erst noch richtig aufspalten und verdauen.

Komplexe, „gute“ Kohlenhydrate können Sie in unterschiedlicher Form in Ihre Schale geben:

- **Reis**

Reis ist nicht nur richtig lecker, sondern bietet Ihnen auch jede Menge Abwechslung: Naturreis, schwarzer Reis, Wildreis, Basmati-Reis, Sushi-Reis oder für Süß-Fans Milchreis – wählen Sie ganz nach Herzenslust das aus, was Ihnen schmeckt!

Alle ungeschälten Reissorten haben eine wesentlich längere Garzeit. Hier ist es sinnvoll, gleich eine größere Portion zuzubereiten: Diese können Sie dann unkompliziert im Gefrierfach oder im Kühlschrank für Ihre nächste Bowl aufbewahren.

Reis ist eine gute Grundlage für Ihre Bowl, die lecker schmeckt, Ihren Körper mit vielen wichtigen Ballaststoffen versorgt und lange satt hält.

- **Pseudogetreide**

Zu dieser Kategorie gehören Quinoa und Amaranth und diese beiden machen in jeder Bowl mit Sicherheit auch immer eine „gute Figur“.

Diese Pseudogetreidesorten sind vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen und zudem glutenfrei! Amaranth hat eine recht lange Garzeit und wird beim Kochen eher breiartig.

Quinoa hingegen wird körnig – ähnlich wie Reis – und lässt sich auch genauso verwenden. Quinoa ist im Handel im Übrigen auch aus regionalem Anbau und „Fair Trade“ erhältlich. Der Geschmack ist leicht nussig, jedoch sollten die Samen vor der Verarbeitung gründlich abgespült werden, denn das entfernt die starken Bitterstoffe, die sonst die Schleimhaut des Darms reizen könnten. Hierzulande gibt es fast ausschließlich geschälte Quinoa zu kaufen, dennoch sollte auf das gründliche Abwaschen nicht verzichtet werden.

Die Quinoa Samen werden wie gesagt, ähnlich wie Reis, ca. 10 bis 15 Minuten in kochendem Salzwasser gegart. Dabei sollte man ungefähr doppelt so viel Wasser wie Quinoa in den Kochtopf geben, damit die Samen gut quellen können. Quinoa ist aber nicht nur für herzhaftere Bowl super geeignet, sondern auch für Süßspeisen! Hierfür können Sie die Quinoa einfach in Milch oder Mandelmilch anstatt in Wasser kochen. Ein Genuss!

Wenn Sie einen besonders kräftigen Geschmack erzielen möchten, können Sie die