

## Kurztext

---

Dagmar Reichel

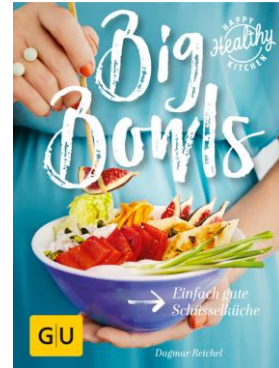
### Big Bowls

Einfach gute Schüsselküche

ePub

11,99 € (D) / 11,99 € (A) / 18,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5981-6



Hier sind die Schüsseln zum Glück - für großen Genuss und knackigen Essspaß. Healthy Bowls - so heißt der Ernährungstrend aus der Schale. Ganz nach dem Motto Je bunter, desto besser hat hier alles Platz, was gesund ist und schmeckt. Knackig-grüne Salatblätter, farbenfrohes Gemüse und proteinreiche Getreide, Kräuter-Topping und Dressing: Grenzen in Sachen Kreativität gibt es bei diesem Setzkasten-System keine. Hauptsache alle Bausteine sind clean. Das heißt, sie kommen ohne Zusatzstoffe aus, sind frisch und möglichst unverarbeitet. Zum Frühstück gibt es Smoothie-Bowls mit Superfoods und zum Mittag- und Abendessen landen Zutaten wie Tofu, Garnelen, Avocados oder Hähnchen in der Schale. Diese Trendgerichte machen satt und rundum glücklich, weil sie wunderhübsch aussehen und toll schmecken. Hier sind Body, Mind und Soul im Einklang. Einfach Bowllicious!