

Kurztext

Dorothea Kiefer / Ira König

The Big Bowling

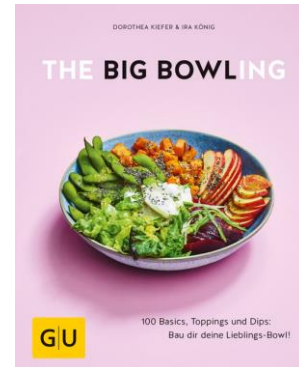
100 Basics, Toppings und Dips: Bau dir deine Lieblings-Bowl!

192 Seiten, mit ca. 150 Farbfotos

Format: 21,0 x 26,5 cm, Pappband

24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 35,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6454-4



Bowls sind hip und healthy, denn nach dem Baukastenprinzip werden Superfoods wie Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitamine megafrisch und individuell kombiniert. Mit „The Big Bowling“ können trendbewusste Foodies jetzt genau ihr Ding machen – und von Smoothie- und Frühstück-Bowls bis zum Sattmachergericht ihre persönlichen Fitfood-Bowls selbst kreieren. Die über 100 Baukastenrezepte zu den einzelnen Komponenten wie Kohlenhydrate, Proteine, Obst, Gemüse oder Toppings lassen sich zu individuellen Lieblings-Bowls zusammenstellen. Einheitsbrei war gestern! Die Schüsselgerichte von heute sind so kreativ wie die Foodies, die sie genießen. Ob vegan, vegetarisch, Low Carb, laktose- oder glutenfrei – Bowls sind so vielfältig wie der moderne Lifestyle. Und mit Superfoods wie Quinoa, Moringa, Chia & Co. ganz persönliche Fitmacher. Eine runde Sache!