

## Kurztext

---

Martina Kittler

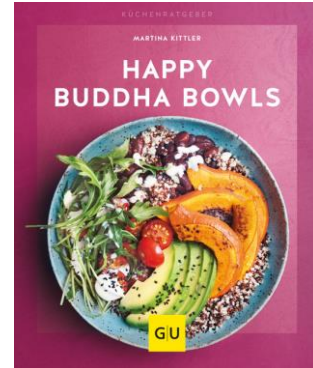
### Happy Buddha-Bowls

64 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7139-9



Buddhas Lächeln hat sicher auch mit seinem wohlgerundeten Bauch zu tun. So prall gefüllt wie der Gott des Glücks sind auch die megatrendigen Bowls – bauchige Schüsseln voll dekorativ servierter Köstlichkeiten. Die Balance aus gesunden, ausgewogenen Zutaten und cleanem Genuss funktioniert bei den Schüsselgerichten mit der fröhlich-bunten Aura perfekt! Schnell sind die formschönen Schalen gefüllt, mit allem, was der Körper braucht: Getreide und Superfoods, Gemüse und Salat, knackige Nüsse, wertvolles Eiweiß und würzige Dressings. Mit Stepfotos, Tipps für Toppings, einer Warenkunde für passende Bowls und vielen schnellen Rezepten macht der GU-KüchenRatgeber Happy Buddha-Bowls Anfängern wie Fans mächtig Appetit auf das ausbalancierte Trend-Food. Vom Frühstück bis Hauptgericht, mal veggie, mal mit Fleisch oder Fisch, zaubern Superfood-Bowl mit Brunnenkresse, Sushi-Bowl mit Wasabi, Avocado-Kefir- oder Süßkartoffel-Bowl schon bei ihrem farnefrohen Anblick ein Lächeln auf die Lippen – göttlich!