

INHALT

13 *Einleitung*



LEBENSMITTELWISSEN

18 OBST

22 GEMÜSE

27 KRÄUTER & GEWÜRZE

28 GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

30 HÜLSENFRÜCHTE

32 FISCH

33 FLEISCH

34 MILCH & ALTERNATIVEN

36 FETTE & ÖLE

38 NÜSSE, SAMEN & KERNE

40 SUPERFOODS

42 ZUCKER & ALTERNATIVEN

46 ERNÄHRUNGSTIPPS

- ▶ *Meine Regeln*
- ▶ *Antioxidanzien*
- ▶ *Proteine*
- ▶ *Tipps für eine bessere Verdauung*

54 EINKAUFSTIPPS

- ▶ *An unsere Umwelt denken*
- ▶ *Basiszutaten*

58 BOWL-TIPPS

- ▶ *Basic Bowl-Hacks*
- ▶ *How to Start*



BREAKFAST BOWLS

.....

- 66 *4-Zutaten-Haferbrei – der Klassiker*
- 68 *Peanut-Butter-and-Jelly-Bowl*
- 70 *Warmer Nuss-Porridge mit gebratenen Früchten*
- 72 *Feigen-Zimt-Porridge mit Feigenmarmelade und Pekannüssen*
- 74 *Warmer Banana-Bread-Porridge mit Rawnola*
- 76 *Herbstliche Bowl mit Zimt-Kürbis und Quinoa-Porridge*
- 78 *Rawnola-Bowl*
- 80 *Cremiger Buchweizen-Milchreis*
- 82 *Schoko-Himbeer-Pudding mit Chiasamen*
- 84 *Süßes Bananen-Kokos-Rührei*
- 86 *Spinat-Kichererbsen-Pfannkuchen mit pochiertem Ei*
- 88 *Rührei mit Gemüse und geröstetem Buchweizen*
- 90 *Gebackenes Low-Carb-Spiegelei*



SMOOTHIE BOWLS

.....

- 94 *Açaí-Bowl*
- 96 *Schoko-Açaí-Bowl – ohne Banane*
- 98 *Cremige Süßkartoffel-Smoothie-Bowl*
- 100 *Your Daily Veggies Smoothie-Bowl*
- 102 *Kurkuma-Latte-Smoothie-Bowl*
- 104 *Low-Carb-Bereen-Bowl*
- 106 *Protein-Schoko-Bowl – All Time Favorite*
- 108 *Green Super-Power-Smoothie-Bowl*
- 110 *Apfelkuchen-Smoothie-Bowl*
- 112 *Schoko-Kürbis-Smoothie-Bowl*
- 114 *Salted-Caramel-Brownie-Bowl mit Rawnola*



LUNCH & DINNER BOWLS

.....

- 118 *Klassisches Fitnessgericht: Rinderhack-Pfanne*
- 120 *Rucolasalat mit Rinderfilet und gebratenen Radieschen*
- 122 *Klassische Fitness-Bowl: Hähnchen mit Brokkoli-Reis*
- 124 *Curry-Cashew-Chicken-Salat mit Reis und Babyspinat*

- 126 *Hähnchen-Avocado-Paste mit getrockneten Tomaten und Quinoa*
- 128 *Meal-Prep-Bowl*
- 130 *Pute-Zucchini-Meatballs mit Wildreis und Currysoße*
- 132 *Chicken-Teriyaki-Bowl – von meinem Bruder*
- 134 *Süßer Salat mit gebackener Zimt-Süßkartoffel, Feta und Zimt-Dattel-Dressing*
- 136 *Gemüsekekuchen – mein Favorit*
- 138 *Vegane Protein-Buddha-Bowl*
- 140 *Cremiges 1-Topf-Risotto*
- 142 *Ayurvedische Detox-Bowl – Mungo-Quinoa-Khichdi*
- 144 *Vegane Kürbis-Pilz-Taler mit Hanfsamen und Quinoa*
- 146 *Vegane Linsen-Burgerpattys mit Pommes und Cashew-Dip*
- 150 *Aus der Erde – gebackene Rote Bete, Süßkartoffel-Pommes und gerösteter Apfel*
- 152 *Ofengemüse mit gerösteten Kichererbsen und Pesto-Spinat*
- 154 *Spaghetti mit veganer Linsen-Bolognese*
- 156 *Leichte Zucchini-Nudeln mit veganer Bolognese*
- 158 *Schneller Zucchini-Pesto-Salat mit gerösteten Walnüssen*
- 160 *Quinoa-Salat – der Klassiker*
- 162 *Fruchtiger Quinoa-Salat – mal anders*
- 164 *Raw-Rainbow-Bowl mit Mangodressing*
- 166 *Gemüse-Sticks mit Hummus – der schnelle Snack*
- 168 *Schnelle Spinat-Erbesen-Suppe mit Cashews*
- 170 *Cremige Kürbis-Kokos-Suppe mit Ingwer*



SWEET BOWLS

.....

- 174 *Keksteig-Creme*
- 176 *Nice Cream – 4 Sorten*
- 180 *Mandel-Crumble-Ofen-Bowl mit Früchten*
- 182 *Beerige Ofen-Bowl mit Schoko-Kokos-Crumble*
- 184 *Quinoa-Mandel-Kaiserschmarren mit selbst gemachter Marmelade*
- 186 *Gebratener Apfel mit Apfelkuchen-Creme*
- 188 *Früchte mit Schoko-Avocado-Dip & süßem Hummus*
- 190 *Warmer Kokos-Bananen-Kuchen mit Schokostücken*
- 192 *Karotten-Kuchen-Bowl mit Crunchy-Mandel-Nice-Cream*

- 194 *Heidelbeer-Haferkeks-Bowl*
- 196 *Die »süße« Süßkartoffel*
- 198 *Cremige Zucchini-Apfel-Brownie-Bowl*
- 200 *Schoko-Bohnen-Brownie-Bowl*



SIDES
.....

- 204 *Ultimates Rawnola*
- 206 *Früchte-Rawnola - in unter 10 Minuten!*
- 208 *Gemüse-Chips im Ofen gebacken*
- 210 *Ofen-Pommes aus Kartoffeln und Süßkartoffeln*
- 212 *Beerenmarmelade - zuckerfrei*
- 214 *Feigen-Pekan-Marmelade*
- 215 *Spinat-Walnuss-Oliven-Pesto*
- 216 *Hummus - 5 Sorten*

220 ZUTATEN-REGISTER
.....

222 DANKSAGUNG
.....

223 ÜBER PAMELA REIF
.....

224 Impressum & Bildnachweis