

**BOSCH**

# BOWL BAUKASTEN

## SO BAUEN SIE LECKERE BOWLS

Bowls gibt es in tausenden Farben und Formen, ob herzhaftere Bowls auf Salatbasis oder süße Bowls mit Quark und Haferflocken. Es gibt verschiedenste Wege zu Ihrer leckeren Lieblingsbowl. Unser kleiner Leitfaden gibt einen Überblick, welche Bestandteile nicht fehlen sollten.

### KOHLN-HYDRATE

- Süßkartoffeln
- (brauner) Reis
- Couscous
- Amaranth
- Quinoa
- Mais
- Hirse
- Reis-, Buchweizen-, Dinkel- oder Glasnudeln

### GEMÜSE

- Möhren
- Tomaten
- Paprika
- Salatgurken
- Zucchini
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Rote Bete
- Pilze

### PROTEINE

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- Kichererbsen
- Hanfsamen
- Tofu
- Linsen
- Eier
- Bohnen
- Edamame

### SALATBASIS

- Baby-Spinat
- Wurzelsalat
- Feldsalat
- Grünkohl
- Frühlingszwiebel
- Minze
- Koriander
- Basilikum
- Brunnenkresse
- Rucola
- Mangold



### GESUNDE FETTE

- Avocado
- Samen (z.B. Chia oder Sesam)
- Nüsse (z.B. Cashewkerne, Walnüsse, Erdnüsse...)

### FRÜCHTE

- Mangos
- Äpfel
- Erdbeeren
- Trauben
- Birnen
- Goji-Beeren

### TOPPING

- Hummus
- Feta
- Ziegenkäse
- Sprossen
- Kokosflakes
- Sonnenblumenkerne
- Saft einer halben Limette