



Sexy Bowl

| Menge | Zutaten | Zubereitung |
|---|--|--|
| 150 g | Gemischter Salat | waschen, putzen, schleudern und in Mundgerechte Stücke schneiden. |
| 250 g 375 ml 1 EL ½ | Couscous Wasser Gemüsebrühe Zitrone | Couscous abwiegen und in einen Topf geben, Zitrone auspressen, kochendes Wasser mit Gemüsebrühe und Zitronensaft mischen. Zum Couscous zugeben und 10 Minuten quellen lassen. |
| 1 kleine | Zucchini | vier Mal der Länge nach schneiden, dann in Scheiben schneiden. |
| 1 | rote Paprika | entkernen, in feine Streifen schneiden. |
| 100 g | Zuckerschoten | Beide Enden der Zuckerschoten abschneiden und dritteln. |
| 2 TL etwas etwas | Teryaki-Soße ÖL Salz, Pfeffer, Chilli | Gemüse in einer Pfanne mit Öl 10 Minuten anbraten. Teryaki-Soße hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Chilli abschmecken. |
| 250 g 2 EL 2 1 TL 1 etwas | Schrimps Olivenöl Knoblauchzehen Paprikapulver Limettensaft Salz/Pfeffer | Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Schrimps und Knoblauch in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gold-braun braten, aus der Pfanne holen und mit dem Limettensaft beträufeln. |
| ½ frische 1 1 1 Etwas | Ananas rote Zwiebel rote Chilli Limette Salz | Ananas schälen, Strunk entfernen, halbieren und in weine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Chilli waschen, entkernen und in feine Halbringe schneiden. Limette auspressen. Alles zur Ananas geben alles miteinander vermengen. |
| 1 | Halloumi | Halloumi würfeln und Goldbraun anbraten. |
| 1 Dose | gewürzte Cashewkerne | über die Bowl geben. |
| 2 EL 2 EL 1 TL 1 TL Etwas 3 EL 1 etwas 1 EL | Sesamöl Reisessig Samal Oelek Honig Inwer Erdnusspaste Limette Salz Sojasoße | Zutaten miteinander vermengen und ein Dressing herstellen. Bowl nach der Anleitung zusammenstellen. |



Buddah Bowl

Der Name geht auf eine Tradition des Zen-Buddhismus zurück.



- Kräuter
- Sprossen
- Kokosflocken
- Feta

- Feldsalat
- Spinat
- Grünkohl
- Rucola
- Kopfsalat

- Avocado
- Nüsse
- Samen

Fette
15

Topping
5

Salat
10

Kohlenhydrate
20

- Vollkornreis
- Buchweizen
- Quinoa
- Couscous
- Süßkartoffel

Gemüse
20

- Paprika
- Gruke
- Zucchini
- Karotten

- Bohnen
- Linsen
- Kichererbsen
- Edamame
- Tofu
- Fisch
- Fleisch

Proteine
20

Obst
10

- Mango
- Ananas
- Erdbeere
- Apfel
- Brine



Dressing

über die Bowl geben
nicht vermengen

Eine Bowl besteht aus verschiedenen Komponenten, die einen vorgegeben Anteil der Portion einnehmen sollen. Als Basis dient immer Salat. Darauf folgen die anderen Zutaten, die grüppchenweise angerichtet werden.



Einkaufsliste

| Obst /Gemüse | Milch/ Milchprodukte | Fleisch/Tierprodukte | Trockenprodukte/ Backwaren | Gewürze/Konserven | Sonstiges |
|---------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|--|--|
| 1 kleine Zucchini | 1 Halloumi | 250 g Shrimps | 250 g Couscous | 4 EL Olivenöl | 1 kleine Dose Gewürzte Cashewnüsse |
| 1 rote Paprika | | | | Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver | |
| 100 g Zuckerschoten | | | | 1 EL Gemüsebrühe | |
| 1 rote Chili | | | | 2 TL Teryakisauce | |
| 1 Ananas | | | | 2 EL Sesamöl | |
| 4 Limetten | | | | 2 EL Reisessig | |
| 150 g gemischter Salat | | | | 1 TL Samal Oelek | |
| ½ Zitrone | | | | 1 TL Honig | |
| 2 Knoblauchzehen | | | | 3 EL Erdnusspaste | |
| 1 rote Zwiebel | | | | 1 EL Sojasauce | |
| Etwas Ingwer | | | | | |