WEITERE GÜNSTIGE REZEPTIDEEN

Welche Bowl bist du?

Eher Typ fancy Toppings oder leckere Basics? Lieber süß oder herzhaft? Egal, wie deine Lieblingsbowl aussieht, fest steht: Sie ist so individuell wie du. Damit du nicht irgendeine Bowl, sondern dein perfect match in der Schüssel wiederfindest, gucken wir tief in deine Bowl-Persönlichkeit. Beantworte dafür einfach unsere Fragen im Chat und sichere dir die Chance auf einen 250 € Einkaufsgutschein.

Build your Bowl: lecker kombiniert.

Ein Gericht, tausend Geschmäcker. Bowls können alles vereinen, was gut ist – gesunde Fette, vollwertige Kohlenhydrate, Proteine, Mineralstoffe und Vitamine. Hier ist alles erlaubt: von süß bis herzhaft, morgens oder zum Mittag, mit übriggebliebenen Lebensmitteln vom Vortag oder frisch eingekauft. Bowls sind schnell gemacht, lassen sich vielfältig kombinieren und eignen sich perfekt für eine ausgewogene Ernährung. Alles, was du dafür brauchst, sind unsere vier Kategorien und ein bisschen Lust aufs Experimentieren.

1. Basis
2. Proteine
3. Gemüse & Obst
4. Toppings

Extra Tipp:

Ein leichtes Dressing oder eine cremige Sauce verleihen deiner Bowl den letzen Schliff. Auch hier kannst du kreativ werden: Von Öl und Essig über Joghurt und verschiedene Gewürze bis hin zu Tahin, Erdnussbutter und Apfelmus ist alles geeignet, um deine Lieblingsbowl noch ein bisschen herzhafter, süßer und einfach rundum leckerer zu machen.