

# Baukasten für Bowls

## Gemüse

(ca. 200g/Portion)

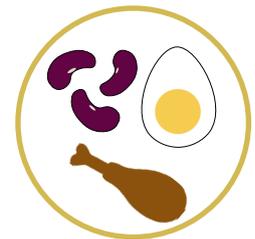
- Avocado
- Tomaten
- Paprika
- Pak Choi
- Karotten
- Gurke
- Sprossen
- Salat



## Eiweiß

(ca. 100g/Portion)

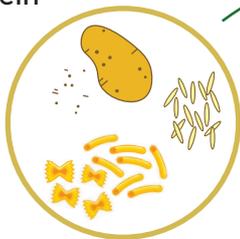
- Kichererbsen
- Bohnen
- Tofu
- Eier
- Geflügel
- Rind
- Fisch/Krabben



## Basis

(ca. 150g-250g/Portion)

- Reis (schwarz, Jasmin, Langkorn, Wildreis)
- Vollkornpasta
- (Süß-)Kartoffeln
- Sobanudeln
- Quinoa
- Bulgur



Aus jeder Kategorie Zutaten auswählen. Bei der Basis und Eiweiß auf eine - max. zwei reduzieren und beim Gemüse nicht sparen.

Die Bowls können natürlich beliebig mit neuen Zutaten versehen werden, die hier noch nicht genannt wurden



## Dressing

(ca. 30ml/Portion)

- Limetten-/Zitronensaft
- Olivenöl
- Sojasauce
- Leinöl
- Balsamico
- Miso
- Sesampaste
- Honig

## Nüsse & Crunch

(ca. 20g/Portion)

- Erdnüsse
- Cashews
- Walnüsse
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Tipp: Karamelisieren oder rösten!



## Kräuter & Gewürze

(ca. 2 EL/Portion)

- Schnittlauch
- Koriander
- Minze
- Basilikum
- Chili
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

