Ernährung aktuell

Voll im Trend - Buddha Bowls -

Was ist eine Bowl?

Eine Bowl ist eine vegetarische Mahlzeit, die in einer Schüssel serviert wird.

Wer hat die Bowl erfunden?
Die Buddhisten haben sie erfunden.

Sehr lecker
Wie hat es geschmeckt?

Vegetarische Ernährung:
Ist wenn man kein Fleisch isst und sehr viel Gemüse

Typische Zutaten für eine Bowl:

Gurke, Paprika, Tomaten, Mie-Nudeln, Granatapfelkerne, Süßkartoffel, Kartoffeln, Mais, Couscous, Salatdressing

Zubereitung

1

Zutaten besorgen und waschen. Wenn man Gemüse hat, kleinschneiden

2

Ggf. Zutaten garen, z.B. kochen, quellen oder braten.

3

Zusammen mischen