Ernährung aktuell

Voll im Trend - Budda Bowls -

Typische Zutaten für eine Bowl:

Folgende Zutaten sind typisch für eine Bowl:

Nudeln, Gurken, Paprika und Falafeln. Zum Abschluss darf auch ein Dressing als Topping nicht fehlen. Ich habe mich für ein Joghurt-Kräuter-Dressing entschieden.

Zubereitung

1

Lebensmittel schälen, schneiden und ggf. garen.

2

Alle Zutaten in eine Bowl (Schüssel) geben.

3

Genießen

Was ist eine Bowl?

Eine Schüssel mit vegetarischen Zutaten

Wer hat die Bowl erfunden?

Die Amerikaner haben den Trend entwickelt.

Gut

Wie hat es geschmeckt?

Vegetarische Ernährung:
Ein Ernährungsstil, bei dem keine tierischen Produkte verwendet werden.