

Grundrezept Bowls

KOCHEN UND ZUBEREITEN

1 HANDVOLL (50 – 70 GRAMM GEKOCHT)

Kohlenhydrate

- Getreide bzw. Getreidereis gekocht (Dinkel, Einkorn, Gerste, Hafer, Hirse etc.), Getreidelaiabchen
- Nudeln gekocht, übrige Tortellini oder Ravioli
- Erdäpfel gekocht
- Reis gekocht
- Knödeln gekocht (Semmelknödel, Erdäpfelknödel)
- Brotreste (geröstet)



1/2 – 1 FAUSTGROSS

Eiweiß

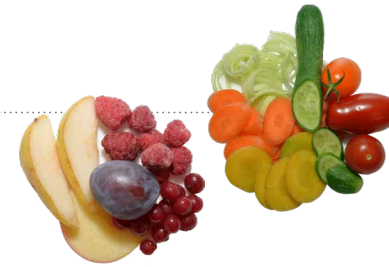
- Fleisch (frisch gebraten oder Reste von Braten, kalte Fleischlaibchen etc.)
- Fisch (frisch gebraten, Räucherfisch, gebeizt)
- Wurst (Wurstreste, Reste von Bratwürstel, Weißwurst etc.)
- Hülsenfrüchte gegart (Bohnen, Linsen, Kichererbsen etc.)
- Milchprodukte (Frischkäse, Mozzarella, Cottage-Cheese usw.)
- Tofu (geräuchert oder natur)



1 – 2 HANDVOLL

Gemüse & Obst

- Gemüse und Salate der Saison je nach Gusto und Verfügbarkeit
- Obst der Saison (Äpfel, Beeren, Trauben, Marillen, Wildfrüchte usw.)



3 – 5 EL

Dressings/ Marinaden/Dips



ZUM DRÜBERSTREUEN

Toppings

- Geröstete Getreideflocken bzw. -schrot (Haferflocken, Gerstenschrot, Buchweizen etc.)
- Nüsse & Saaten (Walnüsse, Kürbiskerne, Hanfsamen, Leinsamenschrot, Brennesselsamen etc.)
- Geröstete Brotwürfel
- Gebratene Speckwürfel oder Grammeln
- Gekochte Eier
- Frische Kräuter, Sprossen, Grünsprossen
- Essbare Blüten, Wildkräuter
- Getrocknetes Gemüse oder Dörrobst
- Pestos/Chutneys/Relishes
- Tsatsiki, Hummus etc.
- Tortilla-Chips, Popcorn usw.

