

# BUDDHA BOWL



**GURKE**  
**ROTE BEETE**  
**MÖHREN**  
**AVOCADO**  
**ROTKOHL**  
**TOMATEN**  
**ARTISCHOCKEN**  
**PAPRIKA**  
**WEISSKRAUT**  
**PILZE**

**RUND**  
**BUNT**  
**GESUND**



**Die Buddha Bowl ist momentan in aller Munde.** Kein Wunder: In der kunterbunten Schüssel ist nicht nur Platz für jede Menge frische, gesunde und leckere Zutaten, sondern auch für die unterschiedlichsten Ernährungsstile. Denn feste Vorgaben gibt es hier nicht und so kann sich jeder nach Lust und Laune seine ganz persönliche Buddha Bowl zusammenbasteln.

**Ob vegan, low carb, glutenfrei, wenig Fett oder Clean Eating:** Hinein kommt, was schmeckt – und gefällt. Denn die runden Schüsseln, deren Name an den kugelförmigen Bauch einer Buddha Figur erinnert, sind auch fürs Auge echte Schmankerl.

Was die Buddha Bowl zum Leuchten und uns zum Strahlen bringt? Bunt gemüse, hübsch arrangiert mit den unterschiedlichsten rohen oder gekochten Komponenten kombiniert – und einer Extraportion Vitaminen und Nährstoffen serviert.



VEGAN, VEGETARISCH, LOW CARB, CLEAN EATING, GLUTENFREI: Was ist Ihre Lieblings-Bowl?



## SCHÜSSEL- QUALIFIKATION: STARKE ABWEHRKRÄFTE!

MIT DEN KUNTERBUNTEN BUDDHA BOWLS KOMMT MAN NICHT NUR BESSER DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT, SONDERN AUCH GESÜNDER.

**Jede Buddha Bowl ist anders – aber sie alle schmecken gut und tun gut.** Die hübschen Vitaminbomben können nämlich weitaus mehr als satt und glücklich machen. Als grober Richtwert für ihre optimale Zusammenstellung gilt: 40% Vitamine, 30% Proteine, 20% Kohlenhydrate und 10% gesunde Fette. Auf dieser Basis kann man dann munter kombinieren und kreieren. Und besonders zur Schnupfen-Saison lassen sich mit den runden Schüsseln auch prima die Abwehrkräfte stärken.

Sattmacher wie Kichererbsen oder Kartoffeln liefern wichtige Energie für den Tag und nebenbei auch eine Extraportion Vitamin B für ein starkes Immunsystem. Saisonales Superfood wie Rot- und Weißkohl oder Wurzelgemüse machen uns mit Vitamin C und Spurenelementen wie Kalium, fit für die dunkle Jahreszeit und leckere Extras wie Kürbiskerne, Buchweizen oder Fenchel punkten mit dem Immun-Duo Eisen und Zink. Von A wie Amaranth über Z wie Zuckerschoten sind eigentlich alle Komponenten einer Buddha Bowl ein Upgrade für die Gesundheit.

PROTEINE  
KOHLENHYDRATE  
GESUNDE FETTE  
SPURENELEMENTE  
MINERALIEN  
VITAMINE



IMMUN BOOSTER: Ingwer Shot

*Für alle, die von leckeren Immun-Boostern nicht genug bekommen können, gibt es zum Nachtsch noch unsere guten, frisch gepressten Säfte.*