

# Buddha-Bowles

🕒 30 Minuten III Leicht



Bild: BVEO

## Zubereitungsweise

Food-Bloggerin Ulrike Eder von „Gesund durch Rohkost“ beschreibt für „Deutschland – Mein Garten“ das Geheimnis der üppigen und gesunden Schalen:

Was ist denn eigentlich ein „Buddha Bowl“?

„Buddha“ ist ein Bild für Fülle und soll bewusstes Essen und Dankbarkeit symbolisieren. „Bowl“ heißt auf Deutsch einfach Schale oder Schüssel.

Entwickelt hat sich da ein Trend zum „Essen aus der Schüssel“. Hört sich im ersten Moment nicht so besonders an, wird es aber auf den ersten Blick. Denn hier geht es um kunstvolle Schüsselkreationen, die begeistern und inspirieren zum Mitmachen, Nachmachen und zum Selberkreieren.

Ich bin auf jedem Fall total fasziniert. Endlich ein gesunder Trend – denn alles was so in der Schüssel landet, soll gesund und bunt sein. Und das animiert vielleicht viele zu einem gesunden und bewussten Essensstil.

Zur Zeit kursierende Slogans lauten in etwa „Ernähre dich auf einfache und schnelle Weise gesund – mit Buddha Bowls oder mit deinem Schüsselglück“. ▶

## Zutaten für 1 Person

### Basis

Rucola, Grünkohl, Brunnenkresse, Feldsalat, u.v.m

### Gemüse und Obst

Tomaten, Mais, Advocado, Pilze, Möhren, Kichererbsen (Hummus), Radieschen, Gurke, Zuckerschoten, Paprika, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Erdbeeren, Mango, Blaubeeren, Birne,Frühlingszwiebeln, Oliven, u.v.m.

### Proteine und Kohlenhydrate

z.B. Quinoa, Tofu, Glasnudeln, brauner Reis, Couscous, Bulgur, Nüsse/Kerne, Falafel

### Topping

z.B. Pesto, Kürbiskernöl, Balsamico, Limettensaft, Olivenöl, Tahini-Paste, Himbeeressig, Schnittlauch, Basilikum, Sprossen



## Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de  
www.deutsches-obst-und-gemuese.de