

# **Bowls – 125 Rezept Ideen für eine leckere Bowl**

## **Das Bowls Kochbuch – 125 leckere Bowl Rezepte für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung**

**Inkl. Nährwerten, Portionsgrößen, Zubereitungszeiten und Arbeitsaufwand**

Bowls sind auf vielen Speiseplänen nicht mehr wegzudenken und auch wir genießen sie regelmäßig. Die Möglichkeiten und Auswahl der Zutaten sind einfach unbegrenzt und genau das, macht Bowls so abwechslungsreich und interessant. Hier kann niemand sagen, das mag ich nicht, denn du kannst in deine Bowl genau das packen, was dir schmeckt. Kombiniere deine Lieblingszutaten und sei kreativ.

In diesem Buch erwarten dich 125 abwechslungsreiche Bowl Rezepte. Ob eine köstliche Buddha Bowl, Poké Bowl, Getreide Bowl, Reis Bowl, Veggie Bowl, Vegane Bowl, Salat Bowl, Joghurt Bowl, Porridge Bowl, Smoothie Bowl, oder eine ausgefallene Bowl im Tortilla Schälchen, hier wirst du sicher fündig und kannst ein leckeres Rezept für dich entdecken.



Die Portionsgrößen in diesem Kochbuch richten sich ausschließlich an eine Person. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass große Portionsgrößen oftmals für Verwirrung bei

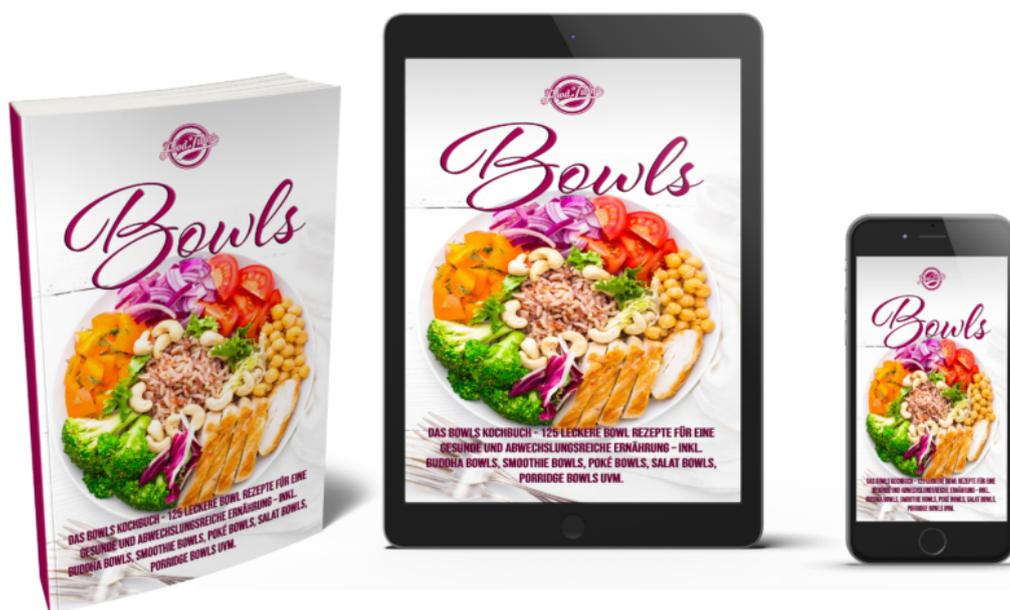
der Berechnung der Nährwerte oder dem genauen tracken der Speisen sorgt.

Dementsprechend sind auch die Mengenangaben relativ klein im Vergleich zu normalen Kochbüchern. Die Mengenangaben in den Zutatenlisten haben wir ausschließlich in Gramm und Millilitern gehalten. Unserer Erfahrung nach sind Angaben in Esslöffeln oder Teelöffeln, sowie in Stückzahlen oftmals sehr ungenau, da diese Größen stark variieren. Wer das genaue abwiegen von Lebensmittel nicht mag, wird mit diesem Buch definitiv nicht glücklich!

Darüber hinaus verfügen unsere Rezepte über Nährwertangaben (Kalorien, Fett, Kohlenhydrate & Eiweiß), Zubereitungszeiten, Portionsgrößen und Angaben zum Arbeitsaufwand. Die Taschenbuchausgabe enthält zusätzlich Platz für Notizen.

---

**Als Taschenbuch, gebundenen Ausgabe oder eBook erhältlich – Lese bequem auf deinem Kindle, Tablet, Smartphone oder PC**



---

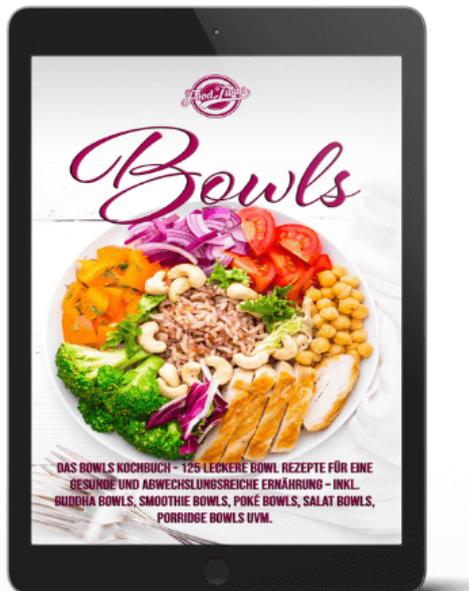
## 125 leckere Bowl Rezepte für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zum Ausprobieren & Nachmachen

---

Was dich in unserem eBook erwartet:

- Buddha Bowl Rezepte
- Poké Bowl Rezepte

- Getreide & Pseudogetreide Bowl Rezepte
- Reis Bowl Rezepte
- Veggie Bowl Rezepte
- Vegane Bowl Rezepte
- Salat Bowl Rezepte
- Joghurt Bowl Rezepte
- Porridge Bowl Rezepte
- Smoothie Bowl Rezepte
- ausgefallene Bowl Rezepte
- und vieles mehr ...



**Sichere dir JETZT dein eBook für nur 2,99€!**

[zu Amazon](#)

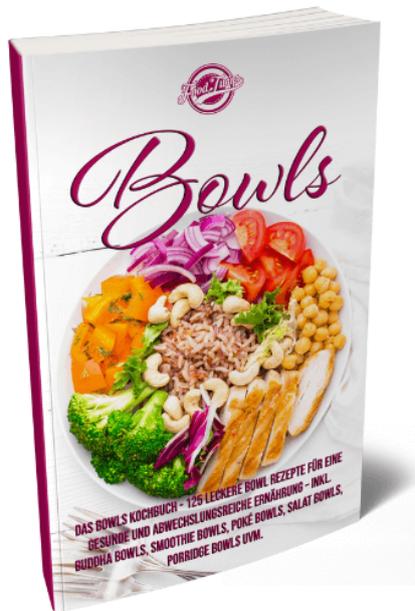
**Aktiviere in deinem Kindle-Konto die automatische**

**Buchaktualisierung,**  
**indem du unter dem Menü-Punkt: Ihre Inhalte und Geräte**  
**Verwalten; auf**  
**Einstellungen klickst und die Aktualisierung aktivierst. So**  
**verpasst du keine**  
**Aktualisierung dieses E-Books.**

---

**Was dich in unserem Taschenbuch erwartet:**

- Buddha Bowl Rezepte
- Poké Bowl Rezepte
- Getreide & Pseudogetreide Bowl Rezepte
- Reis Bowl Rezepte
- Veggie Bowl Rezepte
- Vegane Bowl Rezepte
- Salat Bowl Rezepte
- Joghurt Bowl Rezepte
- Porridge Bowl Rezepte
- Smoothie Bowl Rezepte
- ausgefallene Bowl Rezepte
- Platz für Notizen
- und vieles mehr ...



**Sichere Dir JETZT dein Taschenbuch für nur 10,90€!**

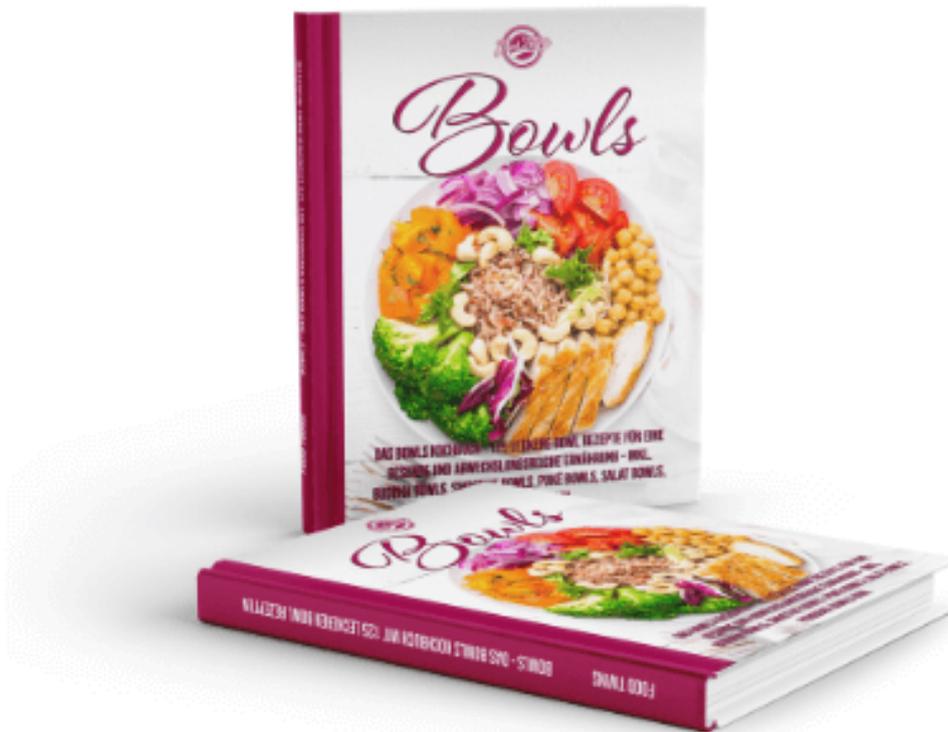
[zu Amazon](#)

---

**Was dich in der gebundenen Ausgabe erwartet:**

- Buddha Bowl Rezepte
- Poké Bowl Rezepte
- Getreide & Pseudogetreide Bowl Rezepte
- Reis Bowl Rezepte
- Veggie Bowl Rezepte
- Vegane Bowl Rezepte
- Salat Bowl Rezepte
- Joghurt Bowl Rezepte

- Porridge Bowl Rezepte
- Smoothie Bowl Rezepte
- ausgefallene Bowl Rezepte
- Platz für Notizen
- und vieles mehr ...



**Sichere Dir JETZT deine gebundene Ausgabe mit Hardcover für nur 17,99€!**

[zu Amazon](#)

---

**Kennst du schon unsere Buchserie – Kalorienarme  
Rezepte?**



Kalorienarme Rezepte für ein leckeres und gesundes Frühstück  
zum [Buch](#)



Kalorienarme Rezepte für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten  
zum [Buch](#)



Kalorienarme Rezepte für ein leckeres Mittag- & Abendessen  
zum [Buch](#)



Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen, Gebäck & Desserts  
zum [Buch](#)

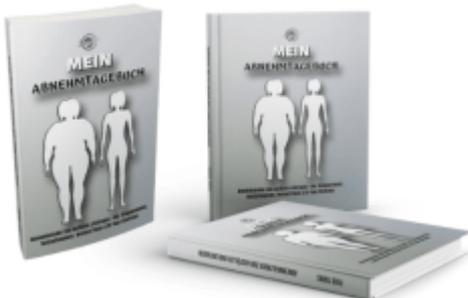
---

**Weitere Bücher von Food Twins findest du  
hier**

---



**Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen**



**Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen**



## Mikrowellen Kuchen



## Mein Rezeptbuch



## Mein Abnehmtagebuch



## Mein Abnehmkalender



## Bowls – 125 Rezept Ideen für eine leckere Bowl



## Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen & Desserts

