

# MEIN BOWL BAUKASTEN

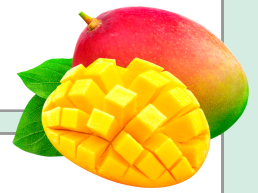


## Basis

- Reis, idealerweise Sushi- oder Wildreis
- Couscous
- Bulgur
- Quinoa
- Glasnudeln
- Zoodles oder Blumenkohl-Reis als Low Carb Variante

## Fruchtige Komponenten

- Mango in Scheiben oder Würfeln
- Ananas in Stücken
- Kiwi
- Granatapfelkerne



## Gemüse und Vitamine

- Avocado
- Wakame-Salat oder klein geschnittene Nori-Algen
- Gurke
- Radieschen
- Mais
- geraspelte Möhre
- Paprikaringe
- Salatblätter, in Streifen geschnitten
- Spinatblätter
- Edamame Bohnen oder andere
- Hülsenfrüchte
- Zwiebeln oder Lauchzwiebeln
- Kichererbsen
- Rotkohl in Streifen



## Proteinquelle:

- Lachs oder Thunfisch in Würfeln (für kleine Kinder und in Schwangerschaft gegart)
- gewürfeltes Geflügelfleisch
- Garnelen
- gekochtes Ei
- gebratener Halloumi oder Tofu für die vegetarische oder vegane Poke Bowl

## Toppings

- frische Kräuter wie Koriander, Thai-Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- Sesam
- Wasabi
- eingelegter Ingwer
- Zitrone
- Nüsse oder Kerne (Cashews, Sonnenblumenkerne, Mandel, o.ä.)
- Jalapenos



Leckere Rezepte für die ganze Familie findest du auf