

ESSEN AUF DIE ARBEIT

BOWL BALKASTEN - COLOURFUL EATING!

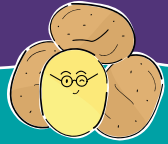
½ Schale buntes, saisonales Gemüse und Obst:

- Kohlsorten
- Gurke
- Paprika
- Mais
- Tomaten
- Salat
- Spinat



¼ Schale kohlenhydratreiche Lebensmittel (möglichst Vollkorn):

- Gekochtes Getreide (z.B. Dinkel, Hafer, Weizen, ...)
- Kartoffeln
- Nudeln



¼ Schale proteinreiche Lebensmittel:

- Hülsenfrüchte
- Tofu
- Ei
- Käse



On top:

- Gesunde Fette (z. B: kalt gepresste Öle, Nüsse und Samen)
- (Wild-)Kräuter und Gewürze
- Essig, Senf, Honig



BOWL BAUKASTEN - COLOURFUL EATING!

In Sachen Bowls ist für Jede*n etwas dabei. Egal ob kaltes Mittagessen unterwegs oder wärmendes Soulfood zwischendurch. Wichtig ist nur, bunt und abwechslungsreich sollte es sein.

- Je nach Geschmack und Saison sind rohes oder gekochtes Gemüse und vielleicht ein bisschen Obst eine gute Basis.
- Für eine gute Sättigung und Energie sorgen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Getreideprodukte, Kartoffeln oder Nudeln. Am besten mit Vollkorn, das liefert eine extra Portion Nährstoffe und umgeht Heißhunger.
- Proteinreiche Lebensmittel sind die Bausubstanz unseres Körpers. Wir profitieren besonders von der Kombination unterschiedlicher Proteinquellen. Lieber öfter mal zu pflanzlichen Proteinquellen greifen, schont nicht nur das Klima, sondern sorgt auch für neue Geschmackerlebnisse.
- Für eine extra Portion Nährstoffe sorgt ein kaltgepresstes Öl oder ein paar Nüsse und Samen. Je nach Geschmack wird die Bowl zum Schluss mit verschiedenen Gewürzen, Kräutern etc. zur abwechslungsreichen und leckeren Mahlzeit.

Rezeptvorschlag

Bowl-Bestandteile:

Kartoffel / rote Linse / Blattspinat / Walnüsse

Linsen und Kartoffeln kochen, abspülen, Kartoffeln klein schneiden. Spinat waschen und in einer Pfanne kurz mit Pflanzenöl und kleingehackter Zwiebel anbraten. Linsen mit etwas Curry und Essig würzen. Die Walnüsse ebenfalls anrösten. Linse und Kartoffeln nebeneinander in eine Schale geben, den Blattspinat darauflegen und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

