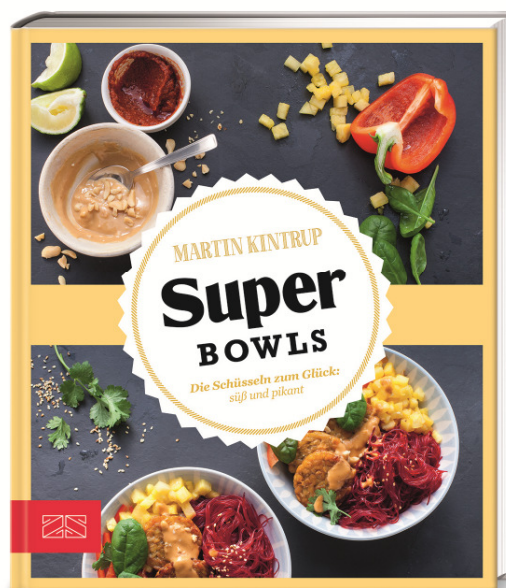


Presse-Information

Just Delicious!

Die Schüsseln zum Glück



Martin Kintrup
Super Bowls
ca. 60 Seiten | Format 18 x 21 cm
€[D] 9,99 | €[A] 10,30
ISBN 978-3-89883-671-5
Erscheinungstermin: 22. März 2017

„Bowlen“ ist der neue Trendsport in der Küche. Die Spielregeln sind supereinfach: Nach dem Clean-Eating-Prinzip werden beste naturbelassene Zutaten kunstvoll in Schüsseln (Bowls) angerichtet. So entstehen Kunstwerke, die nicht nur sensationell schmecken, sondern auch echtes „Augenfutter“ sind. „Bowlen“ kann man morgens, mittags, abends oder zwischendurch, also immer. Zum Aufwachen gern schon die erste Portion Superfoods mit warmem Quinoa, Granatapfel, Kakao-Nibs, Mandeln und Chiasamen. Als Büro-Powerfood für zwischendurch eine fruchtige Smoothie Bowl mit Haferflocken, Mango, Bananen, Datteln und Goji-Beeren. Und mittags oder am Abend locken Buddha Bowls, die herzhafteste Variante der genialen Schüsseln. Die obligatorische Krönung: eine leckere Sauce oder ein herzhafter Dip – natürlich selbst gemacht. Das ist Zen-Meditation für den Gaumen!