

# Buddha Bowl Guide

## BASICS

Quinoa  
Brauner Reis, Wildreis oder  
Jasminreis  
Couscous oder Hirse  
Vollkornnudeln  
Süßkartoffeln  
Bulgur oder Buchweizen  
Gerste oder Farro  
Linsen oder Kichererbsen

## PROTEINE

Tofu  
Tempeh  
Fleischersatzprodukte  
Kichererbsen oder Hummus  
Linsen  
Edamame  
Seitan  
Bohnen



## GEMÜSE

Babyspinat, Rucola oder Grünkohl

Brokkoli

Blumenkohl

Karotten

Zucchini

Paprika

Avocado

Gurke

Rote Bete

Spargel

Pilze

Kürbis oder Süßkartoffelwürfel

Kartoffeln

## FETTE

Avocado

Nüsse

Samen

Tahini

Oliven

Kokosnuss



## TOPPINGS

Geröstete Nüsse oder Samen  
Granatapfelkerne  
Frische Kräuter  
Algen  
Knusprige Kichererbsen  
Getrocknete Früchte  
Sauerkraut oder Kimchi

## DRESSINGS UND SAUCEN

Tahini-Zitronen-Dressing  
Erdnuss-Sauce  
Hummus  
Avocado-Limetten-Dressing  
Balsamico-Reduktion oder  
Sesam-Sojasauce  
Mango-Chili-Dressing  
Miso-Dressing  
Cashew-Creme

## EXOTISCHES + SÜSSES

Fermentiertes Gemüse  
Sprossen  
Zoodles (Zucchini-Nudeln)  
Frische Früchte wie Mango oder Ananas  
Eingelegter Ingwer