

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