

ZUSAMMENSTELLUNG EINER POWER BOWL

BASIS

½ Tasse Linsen + ½ Tasse
Vollkorngetreide

Getreidesorten, die besonders gut zu Linsen passen:

- Naturreis
- Weißer Reis
- Quinoa
- Couscous
- Gerste
- Roggen
- Dinkel
- Buchweizen
- Wildreis

Naturreis ist die
Getreidesorte, die
Verbraucher am liebsten in
Kombination mit Linsen in
Power Bowls sehen möchten.

½ Tasse gekochte
Linsen liefert 12 g
Protein und 8 g
Ballaststoffe.

TOPPINGS

Verfeinern Sie Ihre
Bowl großzügig
mit Gewürzen,
frischen Kräutern,
aromatischen
Zutaten, Nüssen
und Saaten – für
mehr Geschmack
und kreative
Inspiration, z.B.:

- Frittierte Salbeiblätter
- Geröstete Kürbiskerne
- Kandierte Nüsse
- Getrocknete Früchte und Beeren
- Eingelegtes Gemüse
- Zerbröselter oder gegrillter Käse

LASSEN SIE SICH VON INTERNATIONALEN KÜCHEN INSPIRIEREN

Entdecken Sie abwechslungsreiche
Power-Bowl-Rezepte.



TIERISCHES PROTEIN

Optional als Ergänzung
(ca. 60 g oder weniger)

Mit Linsen enthält die Basis
Ihrer Bowl bereits 12 g
Protein. Zusätzliche tierische
Proteinquellen sind daher optional
und können in kleineren Mengen
eingesetzt werden. Zum Beispiel:

- 60 g Rindfleischspieß
- 60 g gegrillte Garnelen
- 60 g Lamm-Köfte
- 60 g Fleischbällchen
- 60 g gegrilltes Hähnchen

64 % der Verbraucher
sind bereit, für Gerichte
mit einem höheren
Proteingehalt mehr zu
bezahlen.

FINISH

Ein passendes Dressing,
eine Vinaigrette, Marinade,
Sauce oder ein Klecks
Hummus verleiht Ihrer
Bowl eine ganz neue
Geschmacksrichtung.

GEMÜSE

Roh, geröstet oder eingelegt – verwenden Sie eine
großzügige Portion (ca. 1 Tasse) saisonales Gemüse, z.B.:

- Blattsalate
- Tomaten
- Gurken
- Pilze
- Grüne Bohnen
- Rote Zwiebeln
- Zucchini und Kürbis
- Wurzelgemüse
- Kartoffeln (klassisch oder Süßkartoffeln)
- Obst, Zitrusfrüchte und Beeren