

Grundrezept Bowls

KOCHEN OHNE REZEPT



1-2 HANDVOLL

Gemüse & Obst



3-5 EL

**Dressings/
Marinaden/Dips**



ZUM DRÜBERSTREUEN

Toppings



1/2-1 FAUSTGROSS

Eiweiß



1 HANDVOLL

Kohlenhydrate



#dieesserwisser

1-2 HANDVOLL

Gemüse & Obst

- Gemüse, Salate und Obst der Saison je nach Gusto und Verfügbarkeit

1/2-1 FAUSTGROSS

Eiweiß

- Fleisch
- Fisch
- Wurst
- Hülsenfrüchte gegart (Bohnen, Linsen, Kichererbsen etc.)
- Milchprodukte (Frischkäse, Mozzarella, Cottage-Cheese usw.)
- Tofu (geräuchert oder natur)



1 HANDVOLL

Kohlenhydrate

- Getreide bzw. Getreidereis gekocht
- gekochte Nudeln, Erdäpfel, Reis, Knödel, etc.
- Brotreste (geröstet)

#dieesserwisser
www.esserwissen.at



3-5 EL

Dressings/ Marinaden/ Dips

ZUM DRÜBERSTREUEN

Toppings

- Geröstete Getreideflocken bzw. -schrot (Haferflocken, Gerstenschrot, Buchweizen etc.)
- Nüsse & Saaten (Walnüsse, Kürbiskerne, Hanfsamen, Leinsamenschrot, Brennesselsamen etc.)
- Geröstete Brotwürfel
- Gebratene Speckwürfel oder Grammeln
- Gekochte Eier
- Frische Kräuter, Sprossen, Grünsprossen
- Essbare Blüten, Wildkräuter
- Getrocknetes Gemüse oder Dörrobst
- Pestos/Chutneys/Relishes
- Tsatsiki, Hummus etc.
- Tortilla-Chips, Popcorn usw.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Ernährung ist das Lebendige Leben

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes
Hier verbindet Europa
die ländlichen Gebiete

