



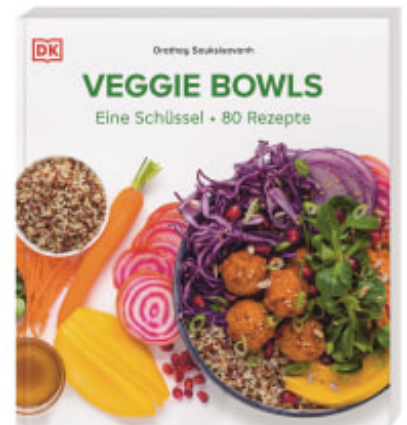
Orathay Souksisavanh

## Veggie Bowls

**Eine Schüssel - 80 Rezepte. Vegetarische und vegane Rezepte für schnelle, gesunde und leckere Bowls**

### Veggie-Bowls – super einfach!

Zutaten schnibbeln, mit Sauce und Toppings in eine Schüssel geben und fertig ist eine ausgewogene und leckere Mahlzeit! In diesem Kochbuch finden sich **80 unkomplizierte Bowl-Rezepte** für alle, die es **schnell und gesund** lieben. Von Smoothie-Bowls zum Frühstück über Salat-Bowls zum Lunch bis zu einem schnellen indischen Dal zum Feierabend. **Knackiges Gemüse**, leckere Toppings und eine Sauce – ruckzuck steht ein gesundes vegetarisches Essen auf dem Tisch!



### Alles in eine Schüssel und fertig!

- Schnell kombiniert: **80 leckere vegetarische und vegane Alltagsgerichte.**
- Für eine **ausgewogene Ernährung**: Frisches Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten & Co. liefern alle Nährstoffe, die man braucht.
- Einfach und alltagstauglich: Alle Rezepte sind **leicht nachzukochen** und eignen sich **perfekt zum Mitnehmen.**
- Unkompliziert: Die Zutaten gibt es in **jedem Supermarkt.**
- Foodtrend Bowls: **Beliebte und besondere Rezeptideen** wie Bibimbap, Burrito Bowls, Dal, Ramen, Smoothie-Bowls und vieles mehr.

### Entspannter geht's nicht

In diesem Kochbuch treffen **vegane und vegetarische Ernährung auf trendige Bowls**. Ob 15-Minuten-Blitzrezepte wie Caesar Salad, gesunde Bowls mit Zoodles, Wohlfühlgerichte wie Curry oder süße Vitaminbomben – diese 80 schnellen Rezepte bieten jede Menge Genussvielfalt. Das ultimative Bowl-Kochbuch **für Veganer\*innen, Vegetarier\*innen** und alle, die **weniger tierische Produkte** konsumieren wollen.

**Leckere Bowls im Handumdrehen: So schnell und einfach war die Veggie-Küche noch nie!**

Orathay Souksisavanh

## Veggie Bowls

**Eine Schüssel - 80 Rezepte. Vegetarische und vegane Rezepte für schnelle, gesunde und leckere Bowls**

ISBN 978-3-8310-4850-2  
192 Seiten, 208 x 220 mm  
Mit über 160 Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)