

Buddha Bowls: 8 Schalen voller gesunder Köstlichkeiten



Kennst du schon den gesunden Trend aus den USA, der eine Schale voller gesunder Leckereien in den Mittelpunkt stellt? Buddha Bowls sind gesund, lassen sich flexibel an deinen Lebensstil anpassen und sehen mit ihren kunstvoll arrangierten Komponenten einfach toll aus. Und der Geschmack? Der kommt bei den zahllosen Varianten natürlich auch nicht zu kurz, wie diese 8 köstlichen Buddha Bowls beweisen.

Buddha Bowl mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Kichererbsen machen satt, Quinoa macht glücklich, Grünkohl macht gesund und Süßkartoffeln machen dir ein wohligh warmes Gefühl im Bauch. Der Hit dieser Buddha Bowl ist aber das Dressing aus Mandelmus, Sojasauce und Ahornsirup. Zum Rezept



Buddha Bowl mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Bunte Buddha Bowl mit Kurkuma-Süßkartoffeln und pochiertem Ei Sous Vide

Ein bisschen Kurkuma in deinem Essen und schon strahlt die Sonne. In dieser Bowl rundet knackiger Babyspinat, leckere Süßkartoffeln und perfekt pochiertes Ei die Schüssel ab. Zum Rezept



Bunte Buddha Bowl mit Kurkuma-Süßkartoffeln und pochiertem Ei Sous Vide

Buddha Rainbow Bowl mit gebratenem Tofu

Diese kunterbunte Buddha Bowl leuchtet in allen Farben des Regenbogens und braucht dafür weder Speisefarbe noch Photoshop. Knackige Möhrchen betten sich neben grünem Salat und leuchtenden Radieschen und verpassen deinem Körper einen echten Vitaminboost. Kichererbsen und kross angebratener Tofu liefern Proteine. Und das Dressing? Ein würziger Mix aus Tahini, Zitronensaft und etwas Olivenöl. Zum Rezept

Buddha Bowls: 8 Schalen voller gesunder Köstlichkeiten



Buddha Rainbow Bowl mit gebratenem Tofu

Buddha Bowl mit Sobanudeln und Kichererbsencrunch

Für diese Buddha Bowl wurde tief ins Gemüsefach gegriffen. Paprika, Möhren, Tomaten und die verschiedenen Kohlsorten fühlen sich nebeneinander pudelwohl und können problemlos mit deinem Lieblingsgemüse kombiniert werden. Das Nest aus Sobanudeln wird ganz dezent mit Sesamöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer gewürzt. Und würzige, geröstete Kichererbsen lassen es im Mund so richtig schön knuspern. [Zum Rezept](#)



Buddha Bowl mit Sobanudeln und Kichererbsen-Crunch

Wohlfühl-Buddha-Bowl mit Falafel und Ofengemüse

Mit knusprigen Falafeln und aromatischem Ofengemüse

ist diese Buddha Bowl genau das Richtige für regnerische Tage, wenn der Magen nach einem warmen Sattmacher verlangt. Zarter Spinat und knackiger Rotkohl stärken so ganz nebenbei dein Immunsystem. Und ein wenig Jalapeño bringt das Feuer in die Buddha Bowl. [Zum Rezept](#)



Wohlfühlessen – Buddha Bowl mit Falafel und Ofengemüse

Buddha Bowl mit Quinoa und Avocado

Diese kleine, feine Buddha-Bowl-Variante ist in maximal 25 Minuten zubereitet und bis oben hin vollgepackt mit Superfoods. Die Pommes nebenan hättest du flotter bekommen? Vielleicht. Aber das gute, satte Gefühl nach dem Mittagessen ganz ohne Fress-Koma ist die Extraminute am Herd wert. [Zum Rezept](#)



Superfood Buddha-Bowl mit Quinoa und Avocado

Buddha Bowls: 8 Schalen voller gesunder Köstlichkeiten

Vegane Buddha Bowl mit Cashew Pesto

Mhmmm... lecker! Nein, tierische Produkte wirst du in dieser veganen Buddha Bowl bestimmt nicht vermissen. Dafür sorgen gebratene Pilze, zarter Couscous und leicht gedünsteter Grünkohl. Und ein Klecks vom selbstgemachten Cashew-Pesto holen selbst überzeugte Fleischesser an den Tisch. [Zum Rezept](#)



[Vegane Buddha Bowl mit Cashew-Pesto](#)

Vegane Buddha Bowl voller Superfood

Komplexe Kohlenhydrate, reichlich Proteine und Vitamine und gesunde Fette – diese Buddha Bowl hat einfach alles, was deinem Körper gut tut. Auch weil der Mix aus gebackenen Süßkartoffelscheiben, zarten Quinoakörnern und knackig frischem Gemüse einfach fantastisch mit dem cremigen Hummus harmoniert. [Zum Rezept](#)



[Kunterbunte Buddha Bowl – so wird's gemacht](#)