

# BEST BOWLS



EINFACH, LECKER  
UND GESUND

Marlena Izdebska

## ZUTATEN – MY HEALTHY FAVOURITES

8

## BASICS FÜR EINEN VOLLEN GESCHMACK

10

## FRÜHSTÜCK

---

Mango	14	Zitronenreispudding	34
Milchreis	16	Vanille-Polenta	36
Kokosmilchreisflocken	18	Veganer Kokos-Kaiserschmarrn	38
Cremiger Cinnamon Porridge	20	Schoko-Quinoa-Porridge	40
Vanille Porridge	22	Frühstückskartoffeln	42
Summerfeeling-Chia-Bowl	24	Grüne Smoothie Bowl	44
Papaya Boat	26	Quinoa-Porridge	46
Mohn-Tonka-Porridge	28	Rote Linsen Brotaufstrich	48
Pancakes	32		

## LUNCH

---

Polnischer Barszcz	56	Teriyaki-Aubergine	78
Rote-Linsen-Dal	54	Tofu-Ananas Curry	80
Paprika-Tofu-Suppe	56	Buddha Bowl	82
Brokkoli-Knoblauchsuppe	58	Chili sin Carne	84
Karotten-Ingwer-Suppe	60	Gebratenes Gemüse	86
Grüne Erbsensuppe	62	Pasta mit Avocadosoße	88
Kartoffel-Thai-Curry	64	Biryani-Reis	90
Veganer Blumenkohl-Pilz-Eintopf	66	Grünkohlpesto	92
Vegane Pho	68		
Kürbis-Birnen-Suppe	70		
Vegane Bigos aus Weißkohl	74		
Veganer Mac and Cheese	76		

## ABENDESSEN

---

Penne all'arrabbiata	96	Bulgur	118
Teriyaki-Blumenkohl	98	Rote-Bete-Rucola-Salat	122
Barbecue-Tofu aus dem Ofen	100	Asian Style Nudelsalat	124
Kartoffel-Wedges	102	Gebratener Reis	126
Summerfeeling Tabouleh	104	Taco-Salat	128
Hirserisotto	106	Veganer Hawaii-Salat	130
Meerrettichrisotto	108	Salsa-Gurken-Mix	132
Orientalischer Nudelsalat	110	Kartoffelsalat	134
„Easy Peasy!“ grüne Erbsenpaste	112	Tomaten-Burrata	136
Kartoffel-Kichererbsen-Salat	114	Rote-Bete-Salat	138
Trüffelrisotto	116		

## SWEETS

---

Vegane Hafer-Cookies	142
Salzige Karamellmandeln	144
Müsli-Bällchen	146
Schokoladen-Protein-Bällchen	150
Orangen-Aprikosen-Müsliriegel	152

# ZUTATEN

## MY HEALTHY FAVOURITES



### Walnüsse

Walnüsse sind kleine Wunder. Sie enthalten das Vitamin E und Melatonin, sodass diese als schützender Stoff Antioxidantien entgegenwirken und Krankheiten vorbeugen können. Zudem sind sie ein wahres Hirnfutter – sie verbessern die Funktion und steigern das eigene Lernvermögen und die Konzentration. On top wirken sich Walnüsse positiv auf Heißhungerattacken aus – wir haben weniger Verlangen nach Schokolade, Chips und Co.

### Dinkel

Dinkel hat einen großen Gehalt an Kieselsäure, welche sich positiv auf das Wachstum und die Reinigung von Haut, Haaren und Nägeln auswirkt. Zudem fördert Dinkel, in jeder Form, die eigene Konzentration und kurbelt durch das enthaltene Vitamin B den Stoffwechsel an. Im Vergleich zu Weizen enthält Dinkel wesentlich mehr Eiweiß, welches vorteilhaft für den Muskelerhalt und -aufbau ist.





## Hafer

Hafer ist verantwortlich für gesunde Haare, Haut und feste Nägel. Durch das enthaltene B6 birgt es den Vorteil, gegen unruhigen Schlaf zu helfen. Deswegen esse ich gerne morgens in meiner Bowl ein paar Haferflocken. Ein weiterer Pluspunkt, vor allem für mich persönlich, ist, dass in Hafer sehr viel Eisen und Zink vorhanden ist. Bei einer fleischfreien Ernährung ist das ein großer Vorteil, seine Vitamine so aufzunehmen.

## Chiasamen

Chiasamen sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin E und Calcium. Hinzu kommt noch das Antioxidans Selen, welches die Zellschädigung verhindert. Das konnte ich bisher auch persönlich schon feststellen. Meiner Haut tun Chiasamen gut. Außerdem entwickelt sich bei Speisen mit dem Superfood ein schnelles Sättigungsgefühl, was indirekt beim Abnehmen helfen kann.



## Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne sind aus meinen Bowls nicht wegzudenken, eine kleine Portion reicht schon aus, um den Omega-6 Säure-Haushalt abzudecken. Sie schmecken unfassbar gut und sind durch ihre nussige Note in jedem Gericht ein kreatives Topping.

# Kokosmilchreisflocken

## mit Blaubeer-Chia-Joghurt und Früchten

⌚ 25 min

### Zutaten für 4 Personen

1 Tas	Kokosmilch
2 Tas	Wasser
1 Tas	Milch
3 EL	Zucker oder Xylitol
5 Tr	Vanilleextrakt
160g	Reisflocken

### Toppings

1 Tas	Joghurt
1 Tas	Blaubeerkompott
1 EL	Chiasamen
	Früchte deiner Wahl

- 1 Kokosmilch, Milch, Zucker und Vanilleextrakt in einem Topf aufkochen. Reisflocken einrühren und nach Packungsanleitung garen.
- 2 In der Zwischenzeit in einer große Schüssel Joghurt, Blaubeerkompott und Chiasamen vermengen und beiseitestellen.
- 3 Unterschiedliche Früchte waschen und schneiden.
- 4 Milchreis in Tassen oder Schälchen füllen, den Joghurt und die Früchte darauf verteilen und servieren.

### Kleiner Tipp:

Das Rezept eignet sich zum Frühstück, als Dessert oder süßes Abendessen. Du kannst dich bei den Toppings ausprobieren, so hast du jedes Mal einen einzigartigen Genuss.





# Vanille-Polenta

## mit Brombeer-Apfel-Kompott



20 min

### Zutaten für 3–4 Personen

#### Brei

- 1 l Vollmilch
- 150 g feiner Maisgrieß/Polenta
- 3 EL Xylitol
- ½ TL Vanilleextrakt
- Prise Salz

#### Brombeer-Apfel-Kompott

- 125 g Brombeeren
- 2 gr Apfel
- 4 EL Xylitol
- 500 ml Wasser

#### Topping

- 1 Banane (in Scheiben)
- Blaubeeren
- Johannisbeeren
- 2 EL Leinsamen-Crunch (hausgemacht)

- 1 Koche die Milch mit Xylitol, Vanilleextrakt und Salz auf. Rühre den Maisgrieß mit dem Schneebesen ein.
- 2 Unter ständigem Rühren für 3 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
- 3 Den Topf beiseitestellen und für 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- 4 In der Zeit kochst du das Obst mit Xylitol (oder Zucker) zu Kompott auf.
- 5 Serviere nun den Grießbrei mit Kompott und deinen Toppings.

#### Kleiner Tipp:

Diese Vanille-Polenta ist ein perfekter Ersatz für den herkömmlichen Grießbrei. Zusätzlich ist sie glutenfrei und reich an Proteinen, somit ein idealer Start in den Tag oder als süßer Nachtisch. Die Toppings kannst du wieder je nach Geschmack variieren.





# Karotten-Ingwer-Suppe mit Kardamon

⌚ 25 min

## Zutaten für 4 Personen

3 EL Olivenöl  
1 weiße Zwiebel (gewürfelt)  
4 EL gehackter frischer Ingwer  
8–10 Karotten  
(in Würfel geschnitten)  
1 Birne (gewürfelt)  
3 Tas Gemüsebrühe  
2 Tas Wasser  
¼ Teelöffel Kardamom  
3 Z Knoblauch  
2 Kartoffeln (gewürfelt)  
Glas Kokosmilch  
Salz und Pfeffer

- 1 In einem großen Topf die Zwiebeln und den Ingwer mit Olivenöl 2–3 Minuten weich anbraten.
- 2 Füge nun die Karotten, Birne, Knoblauch, Kartoffeln und die Gemüsebrühe, das Wasser und die Gewürze hinzu und lasse den Topf auf mittlerer Hitze verschlossen für 15 Minuten köcheln.
- 3 Püriere die Suppe, gib die Kokosmilch dazu und mische das Ganze, bis du eine cremige Konsistenz hast.
- 4 Serviere die Suppe wahlweise mit Kokosmilch oder Joghurt.

### Kleiner Tipp:

Um deine Suppe in einen Hingucker zu verwandeln, serviere sie mit etwas lila Salat und Brot.





# Grüne Erbsensuppe mit Kokosmilch



20 min

## Zutaten für 2 Personen

2 EL Olivenöl  
500g grüne Erbsen  
1/3 Kn Sellerie  
1 Zwiebel  
4 Z Knoblauch  
1/3 Do Kokosmilch  
4 Kartoffeln  
750ml Wasser  
1 TL Aceto balsamico  
Salz & weißer Pfeffer  
Basilikumblätter

## Restliche Zutaten

(Veganer) Joghurt  
Olivenöl  
frische Basilikumblätter

- 1 Schäle und schneide das Gemüse aus der Zutatenliste.
- 2 Erhitze einen Topf und koche das Gemüse für etwa 20 Minuten.
- 3 Mixe nun deine Suppe mit deinem Pürierstab, bis du eine cremige Konsistenz erhältst.
- 4 Dekoriere deine Suppe mit Joghurt, Olivenöl und Basilikumblättern.

## Kleiner Tipp:

Diese Suppe kannst du gut mit dunklem Brot servieren. Suppen sehen immer ansehnlicher aus, wenn sie sehr cremig sind, so lassen sie sich auch einfacher dekorieren. Bei runden Schüsseln solltest du wie auf meinem Bild Kreise ziehen, das ist für den Gast ein köstlicher Anblick.







# Pasta mit Avocadosoße mit würzigen Kichererbsen

⌚ 10 min

## Zutaten für 2 Personen

1 Z Knoblauch  
2 reife Avocado (etwa 200 g)  
1 EL Basilikum (fein geschnitten)  
1 EL Petersilie (fein geschnitten)  
6 EL Weißwein  
2 EL Limettensaft  
2 EL Olivenöl  
2 EL Cashewkerne  
Salz, Pfeffer

## Restliche Zutaten

1 Tas Paprika-Kichererbsen  
(gebackene)  
1 Tas Gurken-Zwiebel-Salat  
1 TL Schwarzkümmel  
300g gekochte Penne

- 1 Koche die Penne nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser.
- 2 Schäle für die Soße Knoblauch und hacke ihn fein.
- 3 Halbiere, entkerne und schäle die Avocados. Gib das Fruchtfleisch zusammen mit dem Knoblauch in einen Mixer.
- 4 Füge Basilikum, Petersilie, Limettensaft, Weißwein, die Cashewkerne und das Olivenöl hinzu und püriere weiter.
- 5 Vermenge die Avocadosoße zusammen mit der Penne und würze nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel nach.
- 6 Serviere deine Bowl mit herzhaften Toppings.

### Kleiner Tipp:

Als Inspiration für die Toppings kannst du gebackene Kichererbsen und Gurkensalat verwenden. Das schmeckt mir am besten!



# Veganer Hawaii-Salat

## mit Avocado



10 min

### Zutaten für 4 Personen

200g	gekochter Reis vom Vortag
1 Do	abgetropfte Kidneybohnen
1 Do	abgetropfter Mais
1 Do	abgetropfte Kichererbsen
1	Ananas
1	rote Paprika (fein gewürfelt)
1	rote Zwiebel
1	Avocado (fein gewürfelt)
¼ TL	Schwarzkümmel
5 EL	vegane Mayonnaise
2 EL	süßer Senf
½	Limette (Saft)
	gehackte Petersilie
	Salz & Pfeffer
⅓ TL	Kumin (gemahlen)

- 1 Halbiere eine Ananas und nimm das Fruchtfleisch vorsichtig heraus. Das sollte in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Die Ananas selbst nutze als Salat-Bowl.
- 2 Gib die Ananasstücke zusammen mit dem Reis, den Kidneybohnen, den Kichererbsen und dem Mais in eine Schüssel.
- 3 Schneide eine Paprika und Zwiebel in kleine Würfel.
- 4 Hacke die Petersilie klein und vermenge sie mit dem Reisgemisch in der Schüssel zusammen mit der Paprika, der Zwiebel, Gewürzen, Mayonnaise, Senf und dem Limettensaft.
- 5 Serviere den Salat in „Ananasboats“, auch diese kannst du 2–3 Tage im Kühlschrank lagern.

### Kleiner Tipp:

Du kannst statt Kichererbsen auch Fleisch oder Eier verwenden.





# Rote-Bete-Salat

## mit Sonnenblumenkernen



10 min

### Zutaten für 2–4 Personen

2 gr Kn	Rote Bete (frisch oder gekocht)
2	Karotten
½ mg	Kopf Weißkohl
1	Apfel
	Petersilie (fein gehackt)
3 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
½ TL	Honig oder Agavendicksaft
Prise	Salz und Pfeffer

- 1 Wasche und tropfe das Gemüse ab.
- 2 Schäle die Knolle Rote Bete, die Karotten und den Apfel und reibe sie zu schmalen Streifen.
- 3 Schneide den Weißkohl klein.
- 4 Gib alle Zutaten in eine große Schüssel und vermische sie mit der Petersilie, den Sonnenblumenkernen, dem Zitronensaft, Honig und Olivenöl. Schmecke den Salat mit Salz und Pfeffer ab.
- 5 Bevor du den Salat servierst, stelle ihn für ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank.

### Kleiner Tipp:

Dieser gesunde Salat eignet sich perfekt als Beilage oder auch als Topping für herzhafte Sandwiches.





# Müsli-Bällchen

## mit Kokosraspeln



10 min

### Zutaten für 12–16 Stück

200g	zarte Haferflocken
1	reife Banane
12	weiche entkernte Datteln
3 EL	Cranberries (getrocknet und gehackt)
2 EL	Öl
2 EL	Kokosraspeln
5 Tr	Vanilleextrakt
100g	gemahlene Mandeln
100g	gemahlene Walnüsse
Prise	Salz
50g	dunkle Schokolade zum Schmelzen

- 1 Die Banane mit einer Gabel oder einer Kartoffelpresse in einer großen Schüssel zerdrücken.
- 2 Die Datteln fein hacken, dazugeben und gründlich zu einer dickflüssiger Masse vermischen.
- 3 Haferflocken, Cranberries, Kokosraspeln, Mandeln, Walnüsse, Vanilleextrakt hinzufügen und zu einem gut formbaren Teig verarbeiten.
- 4 Sollte der Teig zu krümelig sein, kannst du ½ Esslöffel Milch der Masse hinzugeben und weiter mischen.
- 5 Forme Kugeln und garniere diese mit geschmolzener Schokolade.

### Kleiner Tipp:

Dieses Rezept ist sehr vielfältig, du kannst z. B. statt Kokosraspeln Sonnenblumenkerne nehmen. Die Kugeln halten sich einige Tage im Kühlschrank.





# Schokoladen-Protein-Bällchen mit Datteln



60 min

## Zutaten für 15 Stück

150 g	Datteln
40 g	Walnüsse
2 EL	Kakaonibs
2 EL	Erdnussbutter
2EL	Kakaopulver
Prise	Zimt
2 EL	Mandelmehl
1 EL	Hafermehl (oder gemahlene Haferflocken)
Prise	Meersalz
50g	Schokolade zum Schmelzen als Glasur

- 1 Alle Zutaten, bis auf die Schokolade, auf mittlerer Stufe gründlich mixen. Zwischendurch kontrollieren, ob die Nüsse schon klein genug sind.
- 2 Forme den Teig zu einer großen Kugel und lege sie für 30 Minuten in den Kühlschrank, damit die Aromen gut einziehen können.
- 3 Aus der großen Masse formst du anschließend kleine Kugeln und glasierst sie mit geschmolzener Schokolade.

### Kleiner Tipp:

Nach dem Glasieren solltest du die Kugeln noch mal in den Kühlschrank legen, bevor du sie servierst. Das lässt sie schöner aussehen. Bei Bedarf kannst du sie mit Nüssen oder Streuseln glasieren.







# Orangen-Aprikosen-Müsliriegel mit Kokosraspeln

⌚ 40 min

## Zutaten für 30 Stück

100g	getrocknete Aprikosen (fein gehackt)
2 EL	vegane oder normale Butter
50g	Agavendicksaft oder Honig
4 EL	Kokosblütenzucker
½	Orange
1	zerstampfte Banane
100g	körnige Haferflocken
50g	Dinkelflocken
50g	Kokosraspeln
4 EL	gehackte Mandeln

- 1 Hacke die Aprikosen sehr fein und klein. Zerstampe die Banane mit einer Gabel und reibe etwas Orangenschale in einer separate Schüssel. Anschließend zerstampfst du auch das Orangenfruchtfleisch.
- 2 Gib Butter, Honig und Zucker in einen Topf, bis sich die Masse aufgelöst und vermenzt hat.
- 3 Orangenfruchtfleisch und -schale, Hafer- und Dinkelflocken, Kokosraspeln, Mandeln und Bananenbrei sowie die Aprikosenstücke mit der süßen Butter verrühren.
- 4 Die fertige Masse mit einem Gummispachtel ca. 1,5 cm dick auf ein Backpapier auslegen.
- 5 Blech in den Ofen schieben und bei 150°C Umluft für 15 Minuten backen.
- 6 Das Blech gut abkühlen lassen und in 30 Riegel schneiden.

### Kleiner Tipp:

Lasse deiner Kreativität freien Lauf und garniere die Riegel mit Schokolade oder Kokosraspeln.

