

Aus was besteht eine Bowl von Bowl Mood?

Sie besteht aus: **Basis, proteinreiche Lebensmittel, Hülsenfrüchte, Gemüse & Obst, Dressing und ein Topping.**

Was gibt es für ...

... **eine Basis:** (Basmati-) Reis und/oder Zucchini geraspelt und/oder Salat.

... **proteinreiche Lebensmittel:** Huhn, Garnelen, Lachs, Feta und Tofu.

... **Hülsenfrüchte und Getreide:** Kidneybohnen, Edamame (Sojabohnen), Kichererbsen und Mais.

... **Gemüse und Obst:** Tomaten, Rote Beete, Rotkraut, Karotten, Gurken, Frühlingszwiebeln, Radieschen, Avocado, Birne und Apfel.

... **hausgemachte Dressings:** Joghurt-Dressing, Honig-Senf-Dressing, Chili-Dressing, Agaven-Senf-Dressing (vegan), Erdnuss-Dressing (vegan).

... **Toppings:** Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Sesam und Röstzwiebeln.

Unsere Bowls

Chicken-Lover-Bowl

Reis, Zucchini, Salat, **Huhn**, Kidneybohnen, Kichererbsen, Tomate, Gurke, Rotkraut, Frühlingszwiebeln, Apfel, Wunsch-Dressing, Kürbiskerne und Röstzwiebeln.

groß 10,90 € / klein 6,90 €

Fish-Lover-Bowl

Reis, Zucchini, Salat, **Garnelen**, Edamame, Mais, Radieschen, Karotten, Rote Beete, Lauchzwiebeln, Birne, Wunsch-Dressing und Sonnenblumenkerne.

groß 10,90 € / klein 6,90 €

Salmon-Lover-Bowl

Reis, Zucchini, Salat, **Lachs**, Edamame, Kichererbsen, Karotten, Gurke, Rotkraut, Lauchzwiebeln, Avocado, Sesam und eine Zitronenscheibe.

groß 10,90 € / klein 6,90 €

Vegetarien-Lover-Bowl

Reis, Zucchini, Salat, **Feta-Käse**, Kidneybohnen, Mais, Tomate, Gurke, Rote Beete, Lauchzwiebel, Birne, Avocado, Wunsch-Dressing, Walnüsse und Sesam.

groß 10,90 € / klein 6,90 €

Vegan-Lover-Bowl

Reis, Zucchini, Salat, **Tofu**, Mais, Edamame, Tomate, Karotte, Rotkraut, Lauchzwiebeln, Apfel, Avocado, Wunsch-Dressing, Sonnenblumenkerne und Sesam.

groß 10,90 € / klein 6,90 €

Dream-Bowl

Erstelle dir nach deinem Traum deine ganz eigene individuelle Bowl. Du brauchst eine Base, Grünzeug, Proteine/Eiweiße, Hülsenfrüchte und Getreide, Gemüse und Obst, Dressing und ein Topping.

groß 10,90 € / klein 6,90 €



Im Herbst & Winter bieten wir heiße hausgemachte Suppen an.