

Power Bowls

+ to go

5 Basis Rezepte

kalt, warm,
basisch, vegan,
süß

A.Vogel

www.avogel.de

Jetzt kommt die Energie aus der Schüssel!

Unsere Bowls geben fünf mal Power und viel Geschmack. Und wer die einfachen Rezepte clever vorbereitet, profitiert doppelt – mit Genuss und Gelassenheit. Denn alle Power-Bowls gibt es auch in der To-go-Variante.

Knusperspaß mit Saaten

Haferflocken, Nüsse, Mandeln und Mohnsaat sorgen für einen starken Start in den Tag und geben extra lange Energie. Wertvolle pflanzliche Proteine, Vitamin B 1, 2, 6, 12 und E sowie Eisen stärken Nerven und Fitness.

Der Himbeer-Frische-Kick kommt aus der Tiefkühltruhe, doch auch Äpfel oder Trockenobst passen zu unserer Frühstück-Portion. Und für Eilige gilt: Einfach ins Mitnehmglas füllen, die Granola bleibt auch unterwegs lange knusprig.

Glutenfrei genießen – einfach gemacht

Immer mehr Menschen vertragen kein Gluten aus Weizen & Co. Zum Glück geht es einfach auch ohne Speziallebensmittel: Wir setzen auf Hafer, der wird traditionell gut vertragen (es gibt ihn außerdem glutenfrei) und auf Quinoa, Hirse, Amaranth oder Buchweizen.

Breakfast Bowl (für 1 Person)

- 150 g TK-Himbeeren
- 1 Banane
- 100 g Naturjoghurt
- 50 g Haferflocken nach Belieben
- je 25 g Mandeln und Haselnüsse
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 TL Mohnsaat
- optional zum Süßen: 1 EL Ahornsirup oder Honig

Nüsse grob hacken und mit den Haferflocken mischen. Himbeeren, eine halbe Banane, Naturjoghurt und ein Prise gemahlene Vanille in einen Mixer geben und cremig pürieren, mit Ahornsirup oder Honig süß abschmecken. In eine Schüssel geben und die Haferflocken-Nussmischung, restliche Banane, einige Himbeeren und die Mohnsaat darauf verteilen. **Zum Mitnehmen alles in ein Schraubglas schichten.**



Etwas Warmes braucht der Mensch.

Eine heiße, kräftige Suppe verwöhnt Gaumen und Seele. Wenn Curry und Kokos im Spiel sind, sorgen diese zusätzlich für innere Wärme und aufregendes Aroma.

Heißes Suppenglück

Ob mit oder ohne Fleisch, mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln – eine Schüssel heiße Suppe bringt uns zurück zur besten Ernährungsweise, nämlich simpel und gut. Einfach das Lieblingsgemüse in Brühe oder Miso für die schnelle Lunch-Bowl garen. Besonders wertvoll: feine Ergänzungen wie Sprossen für die knackige Extra-Portion Protein und rotes Palmöl mit zellschützenden Fettsäuren.



Curry Lunch Bowl (für 2 Personen)

- 2 EL rotes Palmöl (Rapunzel)
- 200 ml Gemüsebrühe oder Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- ½ Chilischote
- 150g Möhren,
- 250 g Brokkoli
- 2 Frühlingzwiebeln
- 125 g Reisnudeln
- 2 EL Curry
- frischer Koriander und Broccoli-Sprossen
- 1 Stück Ingwer (3 cm, fein gerieben)
- optional: 1 Ei oder 1 Avocado
- 400 ml Kokosmilch

Das Öl erhitzen, Frühlingzwiebeln und Chilischote in feine Ringe schneiden. Mit Ingwer und Currypulver zum Öl geben und 4-5 Min. andünsten. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Sojasauce dazu geben, 10 Min. köcheln. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Brokkoliröschen abtrennen. Beides zur Kokosmilch geben und in 4-5 Min. gar kochen. Währenddessen die Reisnudeln in einer großen Schüssel mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. 3-4 Min. ziehen lassen, abgießen und kalt abschrecken. Reisnudeln zum Gemüse-Curry geben, kurz verrühren und auf zwei Schüsseln aufteilen. Mit frischem Koriander servieren. *Schmeckt auch kalt aus der Lunch-Box.*



Sprossen in der Küche

Sprossen sind die Superstars unter den Frischpflanzen, sie liefern vor allem in der kalten Jahreszeit knackfrische Vitamine, Mineralstoffe und hochwertige Aminosäuren sowie Chlorophyll. Broccoli-Sprossen enthalten außerordentlich wertvolle Senfolverbindungen, die nach neuesten Studien vor Krebs schützen. **Und das Beste:** Keimlinge und Grünkraut wachsen in kürzester Zeit im Mini-Garten auf der Fensterbank.

So ein Smoothie schmeckt nicht nur fruchtig-frisch.

Der cremige Obst-Gemüse-Drink ersetzt komplett eine Mahlzeit. Rein pflanzliche Smoothies wirken basisch, helfen dabei, die Mineralstoffspeicher wieder aufzufüllen und bringen das Darm-Mikrobiom in Schwung – und damit auch die Verdauung auf Trab.

Cremige (F)Rohkost in allen Farben

Hier steht ein violetter Smoothie mit Roter Bete im Mittelpunkt, doch auch in Grün (Spinat, Apfel) oder Orange (Mango, Möhre) bringt er nicht nur Farbe ins Spiel, sondern verwöhnt dank Kakao-Nibs und Banane auch mit raffinierten Aromen. Wer mag, ergänzt mit frisch gepresstem Weizensaft.



Molkosan und Weizengras

Eine ausgewogene Darmflora braucht regelmäßig Nachschub von rechtsdrehender (L+)-Milchsäure. 2 EL A.Vogel Molkosan liefern doppelt soviel davon wie ein Naturjoghurt. Weizengras mit viel Mineralstoffen und vitalisierendem Chlorophyll hilft dem wintermüden Körper beim Durchstarten.

Smoothie Bowl (für 1 Person)

- 1 Orange
- 1 Banane
- 150 g vorgekochte Rote Bete, geschält
- Topping: Kakao-Nibs und frische Sprossen

Orange und Banane schälen und halbieren. Je eine Fruchthälfte mit der Roten Bete im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben. Die restlichen beiden Hälften in mundgerechte Stücke schneiden, darauf verteilen und mit Kakao-Nibs bestreut servieren. Ideal dazu passen frische Sprossen als knackiger Vitaminstoß. **Zum Mitnehmen empfehlen sich Gläser mit breiter Öffnung und Schraubdeckel.**



Es geht auch ohne tierisches Eiweiß.

Wer pflanzliche Kost gut kombiniert, lebt auch vegan glücklich und ausgewogen. Der Vorteil dabei: Veggie-Ernährung ist basisch, entschlackt und macht das Leben leichter. Und auch die Umwelt profitiert.

Pflanzen-Power für alle

Diese Schüssel macht richtig satt: Hirse und Kichererbsen harmonisieren wunderbar und liefern hochwertiges Pflanzenprotein, rotes Palmöl und Walnüsse wertvolle Fettsäuren. Von Petersilie kommt feines Kräuteraroma. Und sobald die ersten Wildkräuter aus der Erde spitzen, dürfen sie hier nicht fehlen. Unsere vegane Bowl schmeckt heiß und kalt aus dem Glas.



Wildkräuter in der Küche

Löwenzahn, Giersch und Brennnessel sind nicht nur die ersten Frühlingsboten, sondern versorgen den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Genauso wie junge Blätter von Birke, Buche und Haselnuss. Selber suchen macht Spaß und kostet nichts!



Vegan Green Bowl (für 2 Personen)

- 200 g Hirse
- 1-2 EL rotes Palmöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g TK-Erbsen
- 200 g Kichererbsen
- 150 g Blattspinat
- Walnüsse
- Pinienkerne
- Petersilie
- Sprossen oder Wildkräuter
- 1-2 EL Sojajoghurt

Hirse nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe kochen, abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen, geschälte und gehackte Zwiebel, Knoblauchzehe und TK-Erbsen dazu geben, zehn Minuten bei mittlerer Hitze garen. Kichererbsen aus dem Glas im Sud erhitzen, abgießen, würzen. Spinat mit in die Pfanne geben, kurz andünsten, würzen.

Alles auf zwei Bowls verteilen und die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln dazu geben. Eine Handvoll geschälte Pistazien und Walnüsse hacken, mit einigen Tropfen rotem Palmöl beträufeln, einen Klecks Sojajoghurt, die Nüsse, frische Petersilie und frische Sprossen darüber geben. **Schmeckt auch kalt aus der Lunch-Box.**

Zucker in Maßen macht glücklich...

...zu viel davon jedoch abhängig. Wir setzen auf (exotische) Früchte und Beeren. Feine Fruchtsüße versorgt Zellen und Gehirn mit dem lebensnotwendigen Stoff – und das ganz natürlich!

Natürlich süß

Besser als jedes Törtchen verwöhnt uns diese cremige Variante aus der Schüssel: pure Frucht von exotischer Mango, Ananas und Banane. Getoppt mit Heidelbeeren und crunchigen Kokosflocken.



Warum Süßes glücklich macht

Wenn wir süß schmecken wird Dopamin ausgeschüttet, dieser Stoff macht zufrieden und glücklich, aber auch abhängig. Sinkt der Dopamin-Level im Blut, wollen wir wieder mehr davon und greifen zu überzuckerter Limo und Süßigkeiten. Das kann langfristig zu Übergewicht und Diabetes führen. Besser als dieser fatale Kreislauf ist: Viel trinken und natürliche Süße aus Honig, Kokosblüten oder getrockneten Früchten genießen.

Fruity Bowl (für 1 Person)

- 1 Mango
- 1 Orange
- ½ kleine Ananas
- Topping: Kokosflocken, Heidelbeeren
- 1 Banane

Das Obst schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Hälfte des Obstes im Mixer pürieren, in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Obst, einigen Heidelbeeren und Kokosflocken anrichten. Auch wenn es ungewöhnlich scheint, hier passen feine Sprossen perfekt dazu, z.B. die etwas milderen Alfalfa-Keimlinge. Und für unterwegs einfach die Fruity Bowl in ein dicht verschraubbares Glas oder Plastikdose füllen.



Vertrieb

RAPUNZEL Naturkost · Rapunzelstraße 1 · D-87764 Legau

Hersteller



Bioforce AG · Grünastraße 4 · CH-9325 Roggwil
info@avogel.de · www.avogel.de

**Erhältlich in Naturkostgeschäften
und Reformhäusern.**

A.Vogel

www.avogel.de

A.Vogel Produkte sind erhältlich bei:

Umweltfreundlich gedruckt auf 100 % Recycling-Papier mit mineralölarmlen Öko-Druckfarben. Chemie- und wasserfreie Druckplattenherstellung. Elektrische Energie für den Druckprozess aus Wasserkraft. Klimaneutrale Druckproduktion.