



Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück

Annelina Waller



Download



Online Lesen

Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück Annelina Waller



[Download Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück ...pdf](#)



[Online Lesen Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück ...pdf](#)

Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück

Annelina Waller

Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück Annelina Waller

Downloaden und kostenlos lesen Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück Annelina Waller

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Gesunde Kohlenhydrate treffen auf Eiweissbomben und vitaminreiches, meist rohes Gemüse, garniert mit Dressing oder Dip – schon ist die Buddha Bowl fertig. Der Trend aus Kalifornien ist gerade dabei, die Welt zu erobern. Regeln beim Befüllen der Bowl gibt es nicht, einzig: die Komponenten stehen für sich, nichts ist verkocht, gehackt oder vermischt. So passt sich der Trend der Buddha Bowls perfekt der heutigen Zeit und den modernen Essgewohnheiten an – denn: nach Rezept kochen war gestern! Weil sich die Zutaten wie der runde Bauch von Buddha über den Rand der Schüssel wölben, tragen die bunten Schüsseln den unverwechselbaren Namen „Buddha Bowls“. In 50 Rezepten für Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeiten und einem nahrhaften Abendessen zeigt die Autorin und Foodbloggerin Annelina Waller, wie einfach, schnell und gesund man Buddha Bowls zubereitet und wie man sie unkompliziert in den Ernährungsplan integrieren kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die passioniert Sportlerin und Foodbloggerin Annelina Waller schrieb ihre Abschlussarbeit im Bereich Ernährungspsychologie und Food-Trends. Auf ihrem Blog foodwithoutregrets.com veröffentlicht und fotografiert sie regelmäßig Beiträge über die Themen Ernährung & Sport und kreiert zahlreiche Rezepte zur veganen, Highcarb-Lowfat und Clean Eating-Ernährung. Die Autorin lebt in Karlsruhe.

Die Fotografin Anastasia Franik ist gebürtige Stuttgarterin und liebt es zu kochen, zu backen und zu essen. Sie ist Food-Fotografin aus Leidenschaft und veröffentlicht regelmäßig neue Rezepte auf ihrem Foodblog siasoulfood.blogspot.de.

Download and Read Online Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück Annelina Waller #9PRTD27Y4Z1

Lesen Sie Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück von Annelina Waller für online ebook Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück von Annelina Waller Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück von Annelina Waller Bücher online zu lesen. Online Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück von Annelina Waller ebook PDF herunterladen Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück von Annelina Waller Doc Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück von Annelina Waller Mobipocket Buddha Bowls: Eine Schüssel voller Glück von Annelina Waller EPub