

Liebe Leserin, lieber Leser,

Smoothie Bowls – dickflüssige Smoothies, die man mit dem Löffel isst – sind gerade ein großer Frühstückstrend. Sie sind so praktisch, lecker und gesund wie flüssige Smoothies, bieten jedoch – dank zusätzlicher Toppings wie frischem Obst oder Trockenfrüchten, Samen und Nüssen – noch ein deutliches Plus an Nährstoffen. Sie sind aber nicht nur noch gesünder als herkömmliche Smoothies, sie machen auch satter, weil sie uns nicht nur etwas zum Schlürfen, sondern auch etwas zum Kauen geben.

Es gibt so viele Gründe, Smoothie Bowls zuzubereiten: Sie schmecken lecker und sehen gut aus. Kinder lieben sie. Und sie bieten eine große Flexibilität bei den Mahlzeiten, weil man sie zum Frühstück, zum Mittagessen, zur Tee- bzw. Kaffeezeit und sogar als Nachtisch essen kann. Sie sind eine ganz einfache, zeitsparende Lösung für alle, die glauben, nicht genug Zeit zu haben, um viel frisches Obst und Gemüse zu essen. Außerdem können Sie beim Zusammenstellen dieser supergesunden Köstlichkeiten nach Herzenslust kreativ werden.

Übrigens: Die meisten Rezepte für Smoothie Bowls in diesem Buch sind sowohl glutenfrei als auch vegetarisch, viele sind außerdem auch für Veganer geeignet.

Viel Freude beim Zubereiten und genießen wünscht Ihnen
Alison Lewis