

## Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 11.11.2023

### Titel: Buddha Bowls für kalte Tage - 50 gesunde Wohlfühl-Rezepte - Ramen, Suppen & Mehr

Das Buch von Tanja Dusy bietet einen bunten Winter-Genuss in der Schüssel mit gesunden Zutaten für den extra Energie- und Vitaminkick in der kalten Jahreszeit.

Neben Tipps, Hintergrundwissen und Informationen zu den Inhalten, Nährstoffen und Vitaminen bietet das Buch eine Reihe an Rezepten für jede Mahlzeit, nach Lust und Laune zubereitet. Es lassen sich auch Rezepte abwandeln und Zutaten austauschen, ob vegan, vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch.

Die 50 Rezepte bieten eine bunte und abwechslungsreiche Mischung an Frühstücks-Bowls, warmen Bowls, Ramen, Suppen und Eintöpfen aus aller Welt. Die gesunden Kreationen werden Dank ihrer unterschiedlichen Aromen zu einer Geschmacksexplosion. Die Buddha Bowls sorgen für den besonderen Vitamin- und Energiekick in der kalten Jahreszeit mit Rezepten, die warm halten und satt machen.

In diesem Kochbuch findet man Wohlfühl-Rezepte, die einfach zuzubereiten und wahnsinnig lecker sind. Von Suppen bis Reis-Bowls ist für jeden Geschmack etwas dabei. Köstlich und gleichzeitig ausgewogen!

*Das Buch „Buddha Bowls für kalte Tage - 50 gesunde Wohlfühl-Rezepte - Ramen, Suppen & Mehr“ ist im Edition Michael Fischer / EMF Verlag erschienen und für 18,00 Euro im Handel erhältlich.*