



# #BOWLIFE

## LUKAS GALGENMÜLLER

MEINE 6 LIEBLINGS BOWLS



# VORWORT

**Bowlife ist eine stressfreie, funktionierende und selbstverständlich heftig leckere Ernährungsweise, die dir erlaubt deine Ziele zu erreichen - egal in welcher Lebenssituation.**

**Um dir hierfür einen kleinen Vorgeschmack zu geben, habe ich für dich meine aktuellen Lieblings-Bowls zusammengestellt, welche bei mir Tag für Tag zum Einsatz kommen.**

**Es gibt immer die richtige Bowl für jeden Moment. Egal, ob es schnell gehen muss, super lecker schmecken oder einfach funktionieren soll. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Deshalb kannst und sollst du natürlich die Bowls immer an deine Situation und deinen Hunger anpassen oder für deinen eigenen Geschmack verfeinern.**

**Viel Spaß mit den Rezepten und guten Appetit.**

**Wenn dir meine Bowls schmecken, würde ich mich über dein Feedback freuen.**

**@LUKASGALGENMUELLER  
#BOWLLIFE**

**Peace, Lukas**

# JEDI BOWL

## ZUTATEN

- 200 g Gefrorene Bananen
- 100 g Gefrorene Erdbeeren
- 50 g Granola
- 50 g Datteln
- 100 g Beeren nach Wahl
- 100 g Bananen
- 20 g Mandelmus



## ZUBEREITUNG

1. Gefrorene Beeren und Bananen mit etwas Wasser in einem starken Mixer mixen bis eine cremige Masse entsteht.
2. Die Masse in eine Bowl geben und mit den restlichen Zutaten toppen.

**680**  
KCAL

**12**  
FETT

**128**  
KH

**9**  
PROTEIN



# PROTEIN PORRIDGE

## ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 250 g Magerquark
- 30 g Proteinpulver
- 100 g Banane
- 100 g Beeren nach Wahl
- 50 g Joghurt



## ZUBEREITUNG

1. 100 g Haferflocken mit Wasser aufkochen.
2. Die Masse während des Kochens mit 250 g Magerquark und 30 g Proteinpulver mischen.
3. Dabei Wasser nachgeben, bis eine cremige, schwere Konsistenz entsteht.
4. Die Masse in eine Bowl geben und mit den restlichen Zutaten toppen.

**829**  
KCAL

**11**  
FETT

**99**  
KH

**70**  
PROTEIN



# DELICIOUS DIKKA

## ZUTATEN

- 500 g Gnocchi
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Pesto
- 100 g Joghurt
- 250 g Tiefkühlspinat
- 250 g Brokkoli
- Salz und Pfeffer
- 50 g Parmesan



## ZUBEREITUNG

1. 500 g Gnocchi kochen und anschließend in einer Pfanne anbraten.
2. 250 g Tiefkühlspinat in einem Topf auftauen und mit 100 g Joghurt und 100 g Frischkäse vermengen.
3. 250 g Brokkoli kochen und anschließen zusammen mit den Gnocchi zu dem Spinat geben und gut salzen.
4. Am Ende alles in eine Bowl geben und mit Pesto und Parmesan toppen. Nochmal mit Salz und Pfeffer verfeinern.

**1470**  
KCAL

**41**  
FETT

**207**  
KH

**60**  
PROTEIN



# KNOCK OUT

## ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Brokkoli
- 100 g Rote Linsen
- 100 g Joghurt



## ZUBEREITUNG

1. 500 g Kartoffeln würfeln, in einer Bowl mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver Würzen.
2. 500 g Brokkoli kochen und die gewürzten Kartoffeln für 40 Minuten bei 200 Grad auf einem Blech verteilt in den Ofen geben.
3. 100 g Rote Linsen kochen bis diese sich leicht auflösen und eine Masse entsteht. Anschließend Joghurt und Salz hinzufügen.
4. Die fertigen Kartoffeln, Brokkoli und Linsen in eine Bowl geben und vermischen.

**966**  
KCAL

**9**  
FETT

**161**  
KH

**54**  
PROTEIN



# *HerStoryfeed's* **SALAT**

## **ZUTATEN**

- 50 g Couscous
- 125 g Babyspinat
- 50 g Ruccola
- 100 g Kichererbsen
- 250 g Käferbohnen
- 1/2 Avocado
- 125 Cherry Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 25 g Getrocknete Tomaten
- 25 g Oliven
- Paprika Pulver

## **DRESSING**

- 150 g Kokos Joghurt
- 1-2 TL Senf
- 40g Balsamico Essig
- 1/2 Zitrone
- Knoblauchpulver
- Zwiebelpulver
- Salz
- Pfeffer
- 1EL Preiselbeermarmelade



## **ZUBEREITUNG**

1. Den Couscous zusammen mit 1 TL Paprikapulver und einer Prise Salz in einer Bowl mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Cherry Tomaten und Paprika klein schneiden, Karotten raspeln und Avocado in Spalten schneiden.
3. Salat, Kichererbsen und Bohnen waschen.
4. Dressing: Alle Zutaten dafür in einer extra Schüssel zusammenrühren.
5. Alle Zutaten zum Couscous hinzufügen, Dressing darüber und alles gut verrühren.

**964**  
KCAL

**28**  
FETT

**137**  
KH

**39**  
PROTEIN



# PEANUT PUMPKIN

*by HerStoryfeed*

## ZUTATEN

- 500 g Passierte Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 240 g Kichererbsen
- 300 g Hokkaido Kürbis
- 150 g Brokkoli
- 150 g Paprika
- 150 g Zucchini
- 20 g PB2 oder Erdnussmus

## GEWÜRZE

- Cumin
- Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver



## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen, anschließend einen Schluck Wasser hinzufügen.
2. Passierte Tomaten dazugeben und köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Gemüse klein schneiden und den Kürbis würfeln.
4. Zuerst den Kürbis in den Topf geben und weich köcheln lassen. Anschließend das Gemüse hinzufügen damit es frisch und knackig bleibt.
5. Am Ende das Erdnussmus/Erdnussmehl unterrühren.
6. Zuletzt noch mit den restlichen Gewürzen abschmecken und das ganze 5-10 ziehen lassen.

**964**  
KCAL

**28**  
FETT

**137**  
KH

**39**  
PROTEIN



# THE GREEN MACHINE **BONUS**

## ZUTATEN

- 250 g Spinat
- 250 g Brokkoli
- 1 Kiwi
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Apfel
- 1 Banane
- Ingwer



## ZUBEREITUNG

Alles zusammen mit etwas Wasser mixen.

**535**  
KCAL

**24**  
FETT

**76**  
KH

**19**  
PROTEIN