

Happy-Bowl-Workshop

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, vielen Dank, dass ihr beim Happy-Bowl-Workshop dabei wart!

Anbei findet ihr ein Rezept für 2 Personen, damit ihr die Bowl ganz einfach zu Hause nachmachen könnt. Natürlich könnt ihr das Rezept ganz nach eurem Geschmack anpassen und mit Zutaten experimentieren, die euch besonders gut schmecken.

Eine Bowl lässt sich wunderbar vorbereiten und ist auch ideal für unterwegs – ob fürs Büro, für ein Picknick oder als schnelle, gesunde Mahlzeit zwischendurch.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

Herzliche Grüße

Nancy Rizos

Glück kann man genießen – Tryptophan & Bowl-Power

Warum ist Tryptophan so interessant?

Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb über die Ernährung aufnehmen muss.

Sie ist an der Bildung von Serotonin und Melatonin beteiligt und damit ein spannender Nährstoff im Zusammenhang mit Stimmung, Wohlbefinden und Schlaf.

Eine ausgewogene Ernährung mit tryptophanhaltigen Lebensmitteln kann dabei unterstützen, den Körper gut zu versorgen.

Bowl als Stimmungsbooster im Alltag

Eine ausgewogen zusammengestellte Bowl kann:

- sättigen und gleichzeitig leicht wirken,
- wertvolle Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette liefern,
- eine praktische, nährstoffreiche Mahlzeit für unterwegs sein.

Tipp: Besonders harmonisch wird die Bowl, wenn tryptophanhaltige Zutaten mit komplexen Kohlenhydraten, frischen Kräutern und vitaminreichen Lebensmitteln kombiniert werden.

Anleitung: Bowl für 2 Personen Einkaufsliste

- 1 mittelgroße Zucchini
- 100 g Rote Bete, vorgegart
- 1 Gurke
- 60 g Cocktailtomaten
- 1 kleiner Chicorée
- 40 g Feldsalat und Rucola
- 1 Avocado
- 160 g Kichererbsen, Abtropfgewicht
- 40 g Hirse
- 40 g Schafsfeta
- 30 g Pinienkerne
- etwas frischer Koriander und Minze
- Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver
- 30 g Mandelmus, 10 g Senf, Saft von 1 Limette
- 2 EL Hefeflocken, 1 EL Honig
- 20 ml Olivenöl,

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

- Zucchini grob raspeln, leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen und anschließend gut ausdrücken.
- Gurke klein schneiden.
- Cocktailtomaten halbieren.
- Chicorée in feine Streifen schneiden.
- Avocado entkernen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Rote Bete abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2. Proteine & Extras vorbereiten

- Kichererbsen abspülen und nach Wunsch mit etwas Olivenöl und Paprikapulver kurz in der Pfanne rösten.
- Hirse nach Packungsanleitung garen.
- Feta klein würfeln.
- Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.

3. Salat & Kräuter vorbereiten

- Feldsalat und Rucola waschen und gut trocknen.
- Minze und Koriander grob hacken.

4. Dressings zubereiten

Mandelmus-Limetten-Dressing

Zutaten:

- 3 EL Mandelmus, 1 EL Senf, Saft von 1 Limette
- 60 ml Wasser, 2 EL Hefeflocken, 1 EL Honig, Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten mit einem Schneebesen cremig verrühren.

Rote-Bete-Dressing als zusätzliche Alternative:

Zutaten:

- 150 g gekochte Rote Bete, gewürfelt
- 10–15 g frisch geriebener Meerrettich
- 50 ml Olivenöl, 20 ml Zitronensaft, 10 g Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack, optional 75 ml Joghurt oder etwas Ziegenfrischkäse, optional fein gehackte Kräuter

Zubereitung: Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren.

5. Anrichten

Alle Zutaten in einer großen Bowl oder auf zwei Tellern anrichten und mit Kräutern und dem Dressing toppen.

Empfehlungen für den Alltag

Kleine Reminder für mehr Balance

- Gute Fette bewusst integrieren, zum Beispiel Olivenöl, Leinöl, MCT-Öl und Omega-3-Öl. Omega Öl z.B. von www.norsan.de (Code: EN1336 für 15% Rabatt)
- Auf eine gute Proteinversorgung achten, zum Beispiel über Kichererbsen, Tofu, Quinoa oder Pute.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel regelmäßig einbauen, zum Beispiel Gemüse, Hülsenfrüchte, Hummus und Vollkornprodukte.
- Mahlzeiten mit Ruhe genießen und gut kauen.
- Zwischen den Mahlzeiten bewusste Pausen lassen, statt ständig nebenbei zu essen.
- Auch Stimmung, Alltagstempo und Essumgebung beeinflussen, wie gut Essen bekommt.

Mehr von Healthystar

Weitere Informationen und Empfehlungen gibt es unter www.healthystar.de sowie auf Instagram unter @healthystarberg.

Wer Scheinfasten kennenlernen möchte, findet weitere Infos unter www.scheinfasten.net.

Neben dem Happy-Bowl-Workshop gibt es auch weitere Formate, zum Beispiel:

- Healthy Breakfast Workshop
- Keynotes zu Themen wie „Mehr Energie im Alltag mehr gesunde Lebensjahre“, „Konzentration und Fokus“
- Impulse rund um Fasten, Ernährung und gesunde Routinen

Es war mir eine Freude, euch begleiten zu dürfen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen!

Liebe Grüße
Nancy Rizos

Tel: 0176-61124906
www.healthystar.de