



# Bowls: kreative Gerichte aus der Schale

## Beschreibung

Bowls sind der neuste Food-Trend: Die farnefrohen Schüsseln (engl. bowl) bergen eine vollwertige Mahlzeit und werden mit viel Fantasie und Liebe zum Detail angerichtet. Gesunde Kohlenhydrate (Reis, Nudeln, Quinoa oder Süsskartoffeln) treffen auf Proteinquellen und vitaminreiches, meist rohes Gemüse, verfeinert mit schmackhaften Dressings und garniert mit Extras wie Nüssen, Samen oder Sprossen. Ob Buddha Bowl, Superfood Bowl, hawaiianische Poké Bowl mit rohem Fisch oder fruchtige Smoothie Bowl - Geschmäcker, Farben und Formen werden nach Herzenslust und immer wieder neu kombiniert.

## Inhalt

- Zubereiten einer Auswahl von Bowls-Gerichten mit und ohne Fleisch/Fisch
- Zubereiten einer süssen Bowl zum Frühstück oder Dessert
- Variationsmöglichkeiten
- Anrichtungstipps und Dekorationsideen
- Arbeitstechniken (z.B. Umgang mit dem Blender)
- Zubereitungsarten
- Tipps für die gesunde Ernährung
- Lebensmittelkunde

## Lernziele

- Sie können eine Auswahl von Fleisch-, Fisch- und Vegi-Bowls selbständig zubereiten und wissen, wie Sie die Rezepte variieren können.
- Sie können eine süsse Bowl zum Frühstück oder Dessert zubereiten.
- Sie kennen einfache Prinzipien, wie Sie verschiedene Nahrungsmittel zu einer vollwertigen Mahlzeit kombinieren können.
- Sie haben vielfältige Inspirationen erhalten, wie Sie Ihre Bowls optisch ansprechend anrichten können.

## Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Basisküche](#)
- [Fit\\_und\\_gesund\\_kochen](#)
- [Saisonale\\_Küche](#)
- [Internationale\\_Küche](#)
- [Fest\\_und\\_Gourmetküche](#)
- [Desserts\\_und\\_Gebäck](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

## Zusatzinfo

Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Bitte teilen Sie uns bei der Kursanmeldung mit, falls Sie

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bowls: kreative Gerichte aus der Schale

- eine Lebensmittel-Intoleranz haben,
- dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.

<b>Datum</b>	27.10.2020 / E_1367531		
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:30 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 128.00		
<b>Durchführungsort</b>	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	27.10.2020	18:00 - 21:30