



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 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Bowls: kreative Gerichte aus der Schale

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

Datum	26.10.2022 / E_1595327		
Zeit	18:00 - 21:30 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 128.00		
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	26.10.2022	18:00 - 21:30

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

