



# Bowls: Von Buddha bis Poké

<b>Beschreibung</b>	Bowls sind der neuste Food-Trend: Die 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 - Geschmacksrichtungen, Farben und Formen werden nach Herzenslust und immer wieder neu kombiniert.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zubereitungsarten</li><li>• Arbeitstechniken</li><li>• Menüvorschläge</li><li>• Lebensmittelkunde</li><li>• Einkaufsmöglichkeiten</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können eine Auswahl von Fleisch-, Fisch- und Vegi-Bowls selbständig zubereiten und wissen, wie Sie die Rezepte variieren können.</li><li>• Sie können eine süsse Bowl zum Frühstück oder Dessert zubereiten.</li><li>• Sie kennen einfache Prinzipien, wie Sie verschiedene Nahrungsmittel zu einer vollwertigen Mahlzeit kombinieren können.</li><li>• Sie haben vielfältige Inspirationen erhalten, wie Sie Ihre Bowls optisch ansprechend anrichten können.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	Weitere Kurse unter <a href="#">Kochen_und_Genuss</a>
<b>Zusatzinfo</b>	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
<b>Datum</b>	06.10.2022 / E_1616190
<b>Zeit</b>	18:10 - 21:30 h
<b>Wochentage</b>	Do

**Klubschule Migros Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
[info.wi@gmos.ch](mailto:info.wi@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bowls: Von Buddha bis Poké

**Dauer** 1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 116.00

**Durchführungsort** Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	06.10.2022	18:10 - 21:30