08.04.2024

Bowls - Baukastensystem mit Pep

Verschiedene Varianten für jede Mahlzeit machbar.

Set 1/1

Die begeisterten Teilnehmerinnen mit Seminarbäuerin Elke Hacker. © Die Bäuerinnen Bezirk Bruck/L.-Schwechat

Nach zwei Kursen im Herbst hieß es für die Teilnehmerinnen auch an zwei weiteren Tagen im April: Alles was der Kühlschrank oder die Speis bieten, kommt rein in die Schüssel. Seminarbäuerin Elke Hacker erklärte den Köchinnen, das Bowls eine ausgewogene Kombination aus Sattmachern, knackigem Gemüse, Salaten oder Obst, einer Portion Eiweiß und einer köstlichen Sauce sind. Schnell ist das regionale und saisonale Superfood zubereitet.

Anschließend dauerte es nicht lange, bis es in der Kursküche der BBK Bruck/L.-Schwechat schon herrlich duftete - nach selbstgemachten Udon-Nudeln, Kichererbsen-Hummus, Granola, Porridge-Bowl mit Rhababer, Smoothie-Bowl mit Spinat, Suppen-Bowl mit Hendl & Nudeln, Chicken-Bowl mit Hirse und buntem Gemüse, Linsen-Falafel-Bowl und einer Kuchen-Bowl mit Topfencreme und Früchten.

Bowls eignen sich nicht nur als gute und gesunde Nahrung, sondern auch als gemeinsamer Kochspaß mit der Familie und Freunden.

Landwirtschaftskammer Niederösterreich

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

NV

Raiffeisen Niederösterreich-Wien

die NÖ Umweltverbände

HV