

# ENERGY BOWLS



16 REZEPTVORSCHLÄGE FÜR BOWLS MIT B-VITAMINEN

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# INHALT



mit glutenfreier Alternative



mit veganer Alternative

## FRÜHSTÜCK BOWLS

**Avocado Garden Bowl** mit Ei, Tomate & Cashew-Zitronen-Creme

**Schoko-Bananen-Bowl** mit Haferflocken, Joghurt & Kakaocreme

**Hirse-Mandel-Bowl** mit Skyr, Apfel & Zimt

**Beeren-Kokos Smoothie-Bowl** mit Banane, Mandelmus & Ahornsirup

## LUNCH BOWLS

**Pasta Bowl** mit Spinat, Kichererbsen & Hefeflocken-Dressing

**Golden Curry Bowl** mit Linsen, Süßkartoffel & Reis

**TexMex Bowl** mit Rinderhack, schwarzen Bohnen & Tortilla Chips

**Quinoa Bowl** mit Edamame, Rote Bete & Walnuss-Tahin-Dressing

## SALAT BOWLS

**Melonen-Feta-Bowl** mit Minze & Croutons

**Buchweizen Salat Bowl** mit Brokkoli, Karotte & Tahin-Dressing

**Caesar Salad Bowl** mit Romanasalat, Parmesan & Croutons

**Bunte Rohkost-Bowl** mit Rote Bete, Karotte & Sauerkraut

## DESSERT BOWLS

**Nicecream Bowl** mit Mandel-Crunch & Kakaonibs

**Kürbis-Zimt-Bowl** mit Granola, Pekannüssen & Ahornsirup

**Obst-Bowl** mit Hanfsamen & Limetten-Minz-Dressing

**Espresso-Bananen-Bowl** mit Dinkelcrunch & Haselnussmus

## Energy Bowls – so funktioniert's

Wer kennt es nicht? Das Weißmehl-Brötchen unterwegs, die Tiefkühlpizza zuhause oder das süße Teilchen im Büro: Wenn im Alltag schnelle Energie gefragt ist, sind solche Mahlzeiten oft die erste Wahl. Doch sind sie auch die beste Wahl? Wie wäre es stattdessen mit Gerichten, die nicht nur einen **Energiekick** geben, sondern auch **wertvolle Nährstoffe** liefern? Wie **bestimmte B-Vitamine**, die eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel spielen und bei regelmäßiger Zufuhr dabei helfen können, sich langfristig weniger müde und erschöpft zu fühlen.

Doch in welchen Lebensmitteln stecken überhaupt B-Vitamine? Und wie bringt man sie möglichst schnell und unkompliziert auf den Teller? Die Lösung lautet **Energy Bowls**! Bei Bowls handelt es sich um Gerichte, bei denen einfach alle Zutaten in einer Schüssel vermengt werden. Verschiedene Komponenten wie Kohlenhydrate, Proteine, Obst/Gemüse und Toppings sorgen für eine ausgewogene Zusammensetzung, Soßen und Gewürze verleihen Cremigkeit und Geschmack.

B  
vitAMINE

FRÜHSTÜCK BOWLS

LUNCH BOWLS

SALAT BOWLS

DESSERT BOWLS

B-viTAMINE >

Was unsere Bowls zu Energy Bowls macht, sind Zutaten mit jeder Menge **B-Vitamine** (mit **B** gekennzeichnet). Diese Zutaten einfach zerkleinern und in gewünschter Menge in einer Schüssel kombinieren – fertig ist die gesunde Unterstützung für Ihren Energiestoffwechsel. Ob Hobbykoch oder Küchenneuling: Mit unseren Energy Bowls gelingt es allen, sich gesund und reich an B-Vitaminen zu ernähren.

Guten Appetit wünscht Ihnen  
Ihr ratiopharm-Team

B  
vITAMINE



FRÜHSTÜCK BOWLS

LUNCH BOWLS

SALAT BOWLS

DESSERT BOWLS

B - vITAMINE >





# FRÜH STÜCK BOWLS

FRÜHSTÜCK BOWLS

LUNCH BOWLS

SALAT BOWLS

DESSERT BOWLS

B-VITAMINE >

## AVOCADO GARDEN BOWL



### CASHEW-ZITRONEN-CREME (2-3 Portionen)

- 60 g Cashewkerne  
(über Nacht eingeweicht in Wasser)
- 3-4 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Mit B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12 (alle 8 B-Vitamine)

#### Kohlenhydrate

Vollkornbrot in Würfeln **B** 1,3,6,9

#### Gemüse

Avocado **B** 5,6,9

Tomate

#### Protein

Ei (gekocht) **B** 2,5,7,12

#### Soße

Cashew-Zitronen-Creme **B** 1,6

#### Toppings

Sonnenblumenkerne **B** 1,3,5,6,9

Kräuter

(z. B. Petersilie, Schnittlauch)

Chiliflocken



#### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt einer Cashew-Zitronen-Creme eignet sich auch ein Joghurt-Dressing.

Für eine vegane Version: Ei durch Räuchertofu ersetzen.

## SCHOKO-BANANEN-BOWL



### KAKAO-NUSSMUS-CREME (2-3 Portionen)

- 3 EL Mandelmus
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1-1½ TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 2-4 EL Wasser

Mit B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12

#### Kohlenhydrate

Haferflocken **B** 1,3,5,6

#### Obst

Banane **B** 6

#### Protein

Naturjoghurt **B** 2,12

#### Soße

Kakao-Nussmus-Creme **B** 2,3,7

#### Toppings

Gehackte Walnüsse **B** 6

Schokoraspel

Leinsamen (geschrotet)



#### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Knuspriges **Granola** statt Haferflocken verleiht der Bowl mehr Crunch.

Vegane Version: Naturjoghurt durch **Soja- oder Kokosjoghurt** ersetzen.

## HIRSE-MANDEL-BOWL



Mit B1, B2, B3, B6, B7 und B12

### Kohlenhydrate

Hirse (gekocht) **B** 1,3,6

### Obst

Apfel

### Protein

Skyr **B** 2,12

Mandelmus **B** 2,3,7

### Gewürze

Zimt

### Toppings

Gehackte Mandeln **B** 2,3,7

Cranberries



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt Hirse eignet sich auch Couscous.

Für eine vegane Version: Skyr durch Soja- oder Kokosjoghurt ersetzen. 

## BEEREN-KOKOS SMOOTHIE-BOWL

Mit B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12

### Obst

Banane **B** 6

Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)

### Protein

Milch **B** 2,12

Naturjoghurt **B** 2,12

Mandelmus **B** 2,3,7

### Toppings

Haferflocken **B** 1,3,5,6

Gehackte Mandeln **B** 2,3,7


Kokosraspeln

Ahornsirup



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt gehackte Mandeln passen auch **gehackte Haselnüsse**.

Für eine vegane Version: **pflanzliche Milch** (z. B. Hafer- oder Mandeldrink) und **pflanzlichen Joghurt** (z. B. Soja- oder Kokosjoghurt) verwenden. 



# LUNCH BOWLS

< INHALT

LUNCH BOWLS

SALAT BOWLS

DESSERT BOWLS

B-VITAMINE >

## PASTA BOWL



### HEFEFLOCKEN-DRESSING (2-3 Portionen)

- 2 EL Hefeflocken oder geriebener Parmesan
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 3-4 EL Wasser
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Mit B1, B2, B3, B5, B6 und B9

### Kohlenhydrate

Vollkornnudeln (gekocht z. B. Penne, Fusilli) **B** 1,3,5,6

### Gemüse

Babyspinat **B** 2,6,9

Paprika **B** 6,9

Cocktailtomaten

### Protein

Kichererbsen **B** 1,3,5,6,9

### Soße

Hefeflocken-Dressing **B** 1,2,3,5,6,9

### Toppings

Geröstete Sonnenblumenkerne **B** 1,3,5,6,9

Kräuter

(z. B. Basilikum, Petersilie)



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt Babyspinat passt auch Rucola.

Glutenfreie Version: Linsen- oder Kichererbsenpasta statt Vollkorn-Pasta. 



## GOLDEN CURRY BOWL



### GOLDENE CURRY SOßE (2-3 Portionen)

- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Ingwer
- ½ kleine Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Mit B1, B2, B3, B5, B6 und B9

### Kohlenhydrate

Naturreis (gekocht) **B** 1,3,6

### Gemüse

Süßkartoffel **B** 5,6

Karotte **B** 6

Spinat **B** 2,6,9

### Protein

Rote Linsen (gekocht) **B** 1,3,5,6,9

### Soße

Goldene Currysoße

### Toppings

Gehackte Cashewkerne **B** 1,6

Sesam **B** 1,3,6

Kräuter (z. B. Koriander, Petersilie)



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt Naturreis eignet sich auch Hirse.

Spinat kann durch Mangold oder Grünkohl ersetzt werden.



## TEXMEX BOWL



### LIMETTEN-VINAIGRETTE (2-3 Portionen)

- 2 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz

Mit B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12

### Kohlenhydrate Tortilla Chips

### Gemüse

- Paprika **B** 6,9
- Mais **B** 1,3,5,6,9
- Avocado **B** 5,6,9
- Rote Zwiebel **B** 6

### Protein

- Rinderhack (gebraten) **B** 2,3,6,12
- Schwarze Bohnen (gekocht) **B** 1,3,5,6,9
- Geriebener Käse **B** 2,12

### Soße

Limetten-Vinaigrette

### Toppings

Jalapeños  
Kräuter  
(z. B. Koriander, Petersilie)



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt schwarzen Bohnen passen auch **Kidneybohnen**.

Für eine vegane Version: Käse durch **veganen Käse** oder **Hefeflocken** und Rinderhack durch **Räuchertofu** ersetzen. ♻️

## QUINOA BOWL



### WALNUSS-TAHIN-DRESSING

- 2 EL Tahin
- 1 TL gehackte Walnüsse
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 2-4 EL Wasser
- Salz

Mit B1, B2, B3, B6 und B9

### Kohlenhydrate

Quinoa (gekocht) **B** 1,2,3

### Gemüse

Rote Bete (gekocht) **B** 9

Frühlingszwiebel **B** 6,9

Gurke

### Protein

Edamame (gekocht) **B** 1,2,9

### Soße

Walnuss-Tahin-Dressing **B** 1,3,6

### Toppings

Sesam **B** 1,3,6

Kresse



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Für eine Nussfreie Version: das Dressing mit Sonnenblumenkernen statt Walnüssen zubereiten.

Keine Kresse zur Hand? Stattdessen einfach Rucola nehmen!



# SALAT BOWLS



## MELONEN-FETA-BOWL



WASSERMELONE



CANTALOUPE-MELONE



HONIGMELONE

Mit B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12

### Kohlenhydrate

Vollkornbrot in Würfeln **B** 1,3,6,9

### Obst

Wassermelone

Honigmelone

### Protein

Feta **B** 2,12

Sonnenblumenkerne **B** 1,3,5,6,9

### Kräuter & Gewürze

Minze, Zitronensaft und Pfeffer

### Toppings

Kürbiskerne **B** 1,2,3,5,6

Kresse



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Statt Croutons passt auch Couscous.

Feta kann durch **Mozzarella** ersetzt werden – oder für eine vegane Version durch pflanzlichen Hirtenkäse auf Mandel- oder Kokosbasis. **V**

## BUCHWEIZEN SALAT BOWL



### TAHIN-DRESSING (2-3 Portionen)

- 1 EL Tahin oder Mandelmus
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3-4 EL Wasser
- Salz

Mit B1, B2, B3, B5, B6 und B9

#### Kohlenhydrate

Buchweizen (gekocht) **B** 1,2,3,5,6,9

#### Gemüse

Brokkoli **B** 2,5,6,9

Karotte **B** 6

Frühlingszwiebel **B** 6,9

#### Fett

Sesam **B** 1,3,6

Sonnenblumenkerne **B** 1,3,5,6,9

#### Soße

Tahin-Dressing **B** 1,3,6

#### Toppings

Chiliflocken

Kräuter (z. B. Koriander, Petersilie)

#### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Keine Karotte da? Alternativ passt auch Süßkartoffel.

Für ein milderes Dressing: Mandelmus statt Tahin verwenden.



## CAESAR SALAD BOWL



### JOGHURTISOË (2-3 Portionen)

- 4 EL Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Mit B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12 (alle 8 B-Vitamine)

### Kohlenhydrate

Vollkornbrot in Würfeln **B** 1,3,6,9

### Gemüse

Frühlingszwiebel **B** 6,9  
Romanasalat

### Protein

Hähnchenbrust (gebraten) **B** 3,5,6,7,12  
Parmesan **B** 2,12

### Soße

Joghurtsoße **B** 2,12

### Toppings

Sonnenblumenkerne **B** 1,3,5,6,9  
Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch)



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Radieschen anstelle von Frühlingszwiebeln sorgen für mehr Schärfe und Biss.  
Für eine vegetarische Variante: Hähnchen durch Räuchertofu ersetzen.

## BUNTE ROHKOST-BOWL



### APFELESSIG-VINAIGRETTE (2-3 Portionen)

- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Mit B1, B2, B3, B5, B6 und B9

#### Gemüse

- Rote Bete **B**<sup>9</sup>
- Karotte **B**<sup>6</sup>
- Weißkohl **B**<sup>6,9</sup>
- Sauerkraut **B**<sup>6,9</sup>

#### Protein

- Kichererbsen **B**<sup>1,3,5,6,9</sup>

#### Soße

- Apfelessig-Vinaigrette

#### Toppings

- Kürbiskerne **B**<sup>1,2,3,5,6</sup>
- Petersilie



#### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Für mehr Farbe in der Schüssel: Weißkohl durch Rotkohl ersetzen.  
Statt Kichererbsen eignen sich auch Edamame.



# DESSERT BOWLS



## NICECREAM BOWL



Mit B1, B2, B3, B6, B7 und B12

### Obst

Banane (gefroren) **B**<sup>6</sup>

### Protein

Naturjoghurt **B**<sup>2,12</sup>

### Toppings

Kakaonibs **B**<sup>1,2,3</sup>

Geröstete Mandeln **B**<sup>2,3,7</sup>

Kokosflocken



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Soll es etwas exotischer sein, einfach statt Banane gefrorene **Mango** nehmen.

Vegane Version: Naturjoghurt durch **Soja- oder Kokosjoghurt** ersetzen.

## KÜRBIS-ZIMT-BOWL



Mit B1, B2, B3, B5 und B6

### Kohlenhydrate

Granola **B** 1,3,5,6

### Gemüse

Kürbispüree **B** 6

### Fett

Gehackte Pekannüsse **B** 1,6

### Gewürze

Zimt

### Toppings

Kürbiskerne **B** 1,2,3,5,6

Ahornsirup



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Genauso süß: Süßkartoffelpüree statt Kürbispüree.

Wer keinen Ahornsirup zur Hand hat, nimmt Dattel- oder Reissirup.

## OBST-BOWL



Mit B1, B3 und B6

### Obst

Mango **B** <sup>6</sup>

Kiwi **B** <sup>6</sup>

Erdbeeren

Heidelbeeren

### Kräuter & Gewürze

Minze

Limettensaft

### Toppings

Hanfsamen **B** <sup>1,3,6</sup>

Kokosflocken



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Soll es etwas exotischer sein, einfach statt Banane gefrorene **Mango** nehmen.

Vegane Version: Naturjoghurt durch **Soja-** oder **Kokosjoghurt** ersetzen. 

## ESPRESSO-BANANEN-BOWL



Mit B1, B2, B3, B5, B6 und B12

### Kohlenhydrate

Dinkelcrunch **B** 1,3,5,6

### Obst

Banane **B** 6

### Protein

Naturjoghurt **B** 2,12

Haselnussmus **B** 1,6

### Gewürze & Extras

Abgekühlter Espresso

### Toppings

Geröstete Haselnüsse **B** 1,6

Kakaonibs



### >>> Abwandlungsmöglichkeiten:

Genauso knusprig: Granola statt Dinkelcrunch.

Vegane Version: Naturjoghurt durch Soja- oder Kokosjoghurt ersetzen. 

# B VITAMINE

## B-Vitamine: Eine starke Truppe für Energie<sup>1</sup> und Konzentration<sup>2</sup>

B-Vitamine sind für viele Stoffwechselprozesse in unserem Körper verantwortlich und gelten als **körperliche und geistige Wachmacher**. Und gerade weil sie für unseren Organismus eine so große Rolle spielen, sollte stets auf eine ausreichende Versorgung geachtet werden.

Da unser Körper B-Vitamine nicht selbst herstellen kann, muss die Versorgung über die **tägliche Nahrungsaufnahme** erfolgen. Dabei gibt es bestimmte Personengruppen, die häufig einen erhöhten Bedarf haben und somit besonders viele B-Vitamine brauchen. Das sind zum Beispiel:

- Schwangere und Stillende
- Ältere Menschen
- Personen auf Diät
- Sportlich Aktive

Wenn man sich häufig müde oder gar ausgelaugt fühlt oder sich nur schwer konzentrieren kann, kann das auf einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen hindeuten. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, die persönliche Vitaminversorgung mit einem **Nahrungsergänzungsmittel** gezielt zu unterstützen.

<sup>1</sup> Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

<sup>2</sup> Vitamin B5 unterstützt die normale geistige Leistung.

## Teamplayer statt Einzelgänger: B-Vitamine

B-Vitamine arbeiten eng zusammen – wie ein eingespieltes Team. Sie steuern wichtige biochemische Prozesse im Körper und ergänzen sich dabei in ihren Funktionen. Ein Monopräparat mit nur einem B-Vitamin (z. B. Vitamin B12) einzunehmen, reicht daher selten aus. Setzen Sie stattdessen auf die ganze Mannschaft: ein achtköpfiges Team aus allen B-Vitaminen, das Hand in Hand spielt.

**Vitamin B-Komplex-ratiopharm®** bietet mit nur einer Kapsel am Tag eine **Rundumversorgung mit allen 8 essenziellen B-Vitaminen**. Es ist frei von Gluten, Lactose und Zucker und auch für die langfristige Einnahme geeignet.



Mehr Informationen zu Vitamin B-Komplex ratiopharm® gibt es auf [www.ratiopharm.de/ratgeber/vitamine-und-mineralstoffe/b-vitamine](http://www.ratiopharm.de/ratgeber/vitamine-und-mineralstoffe/b-vitamine).





**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.