

# 10 Proteinreiche Bowl-Rezepte für mehr Energie

*Gesunde Ernährung ohne Stress – nährend, einfach, lecker.*

## **Quinoa-Power-Bowl**

- Zutaten:
  - 100 g Quinoa (gekocht)
  - ½ Avocado
  - 1 Handvoll Babyspinat
  - 1 Paprika, gewürfelt
  - 100 g Kichererbsen
  - Dressing: Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Protein pro Portion: ca. 32 g

## **Linsen-Süßkartoffel-Bowl**

- Zutaten:
  - 150 g gekochte Linsen
  - ½ Süßkartoffel (gebacken)
  - 1 Handvoll Rucola
  - 1 EL Kürbiskerne
  - Dressing: Tahini-Zitronen-Dressing

Protein pro Portion: ca. 28 g

## **Tempeh-Gemüse-Bowl**

- Zutaten:
  - 150 g Tempeh, angebraten
  - Brokkoli (gedämpft)
  - Karottenstreifen
  - $\frac{1}{2}$  Tasse Vollkornreis
  - Dressing: Sojasauce, Sesamöl

Protein pro Portion: ca. 34 g

## **Grüne Protein-Bowl**

- Zutaten:
  - 150 g Edamame
  - $\frac{1}{2}$  Avocado
  - 1 Handvoll Feldsalat
  - Gurkenscheiben
  - 1 EL Hanfsamen

Protein pro Portion: ca. 30 g

## **Mediterrane Kichererbsen-Bowl**

- Zutaten:
  - 150 g Kichererbsen
  - Tomaten, Gurken, Oliven
  - 50 g Feta oder veganer Feta
  - $\frac{1}{2}$  Tasse Hirse
  - Dressing: Olivenöl & Kräuter

Protein pro Portion: ca. 29 g

### **Tofu-Sesam-Bowl**

- Zutaten:
  - 150 g Tofu, mariniert und angebraten
  - 1 Handvoll Spinat
  - $\frac{1}{2}$  Tasse Quinoa
  - Brokkoli, Sesam

Protein pro Portion: ca. 33 g

### **Proteinreiche Buddha-Bowl**

- Zutaten:
  - 100 g Kichererbsen
  - 100 g Quinoa
  - 50 g geröstete Kürbiskerne
  - 1 Handvoll Blattsalat
  - Dressing: Apfelessig, Olivenöl

Protein pro Portion: ca. 31 g

### **Rote-Linsen-Bowl**

- Zutaten:
  - 150 g rote Linsen
  - Zucchini & Karotten
  - $\frac{1}{2}$  Tasse Wildreis
  - 1 EL Sonnenblumenkerne

Protein pro Portion: ca. 29 g

### **Avocado-Bohnen-Bowl**

- Zutaten:
  - 150 g schwarze Bohnen

- ½ Avocado
- Paprika & Tomaten
- ½ Tasse Quinoa
- Koriander, Limette

Protein pro Portion: ca. 32 g

### **Gerstengras-Smoothie-Bowl**

- Zutaten:
  - 1 Banane
  - 150 g Sojajoghurt
  - 2 TL Gerstengraspulver
  - 2 EL Hanfsamen
  - Toppings: Beeren, Nüsse

Protein pro Portion: ca. 26 g

## **Wenn du merkst, du brauchst mehr:**

Vielleicht spürst du, dass diese kleinen Impulse dir guttun und gleichzeitig wünschst du dir mehr Orientierung. Dafür gibt es den „Flow-Guide“. Er ist für dich, wenn du dich in einem der folgenden Gedanken wiederfindest:

- „Ich möchte besser verstehen, warum ich so reagiere, wie ich reagiere.“
- „Ich will mein Essverhalten und Stressmomente bewusster wahrnehmen.“
- „Ich brauche einfache, klare Schritte, die ich wirklich in meinen Alltag integrieren kann.“



**Der Flow-Guide unterstützt dich dabei,  
•bewusster mit deinem Nervensystem umzugehen,**

- **innere Muster klarer zu erkennen,**
- **dich im Alltag leichter zu regulieren,**
- **und stimmigere Entscheidungen zu treffen.**

Alles ohne Druck – aber mit einer liebevollen Struktur, die dich Schritt für Schritt begleitet. Eine zusätzliche 11 Tage Challenge begleitet dich Tag für Tag. Viele berichten, dass sie (Erfahrungen sind individuell):

- mehr Ruhe wahrnehmen
- Stressmomente früher erkennen
- ihr Essverhalten entspannter erleben
- klarer mit sich umgehen

Wenn du möchtest, kannst du den Flow-Guide hier entdecken:

-> [\*\*Flow-Guide – Raus aus der Anspannung\*\*](#)

Eine Begleitung, die dich darin unterstützt, wieder mehr bei dir anzukommen.

Ich freue mich auf dich.

Viele Grüße, Imke



## Mehr zu Imke Kleinert



Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit.

Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt.

Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Viele Grüße

Imke Kleinert  
Autorin, Hypnoocoach, zert. Ernährungsberater  
[www.imkekleinert.de](http://www.imkekleinert.de)

## Impressum

Imke Kleinert  
c/o RA Matutis  
Berliner Straße 57  
14467 Potsdam

E-Mail: [info@imkekleinert.de](mailto:info@imkekleinert.de)  
Telefon: 0178 5530962  
Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte  
Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

**Haftung für Links**  
Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.