



Neele Kehr,
Redakteurin,
liebt Bowls, weil man
sie auch bequem im
Bett essen könnte

GETEILTE FREUDE

Wenn ich mein Leben lang nur noch ein Gericht essen dürfte, wäre es eine Bowl. Eine Frühstücksbowl, um genau zu sein. Mein Favorit: die Acai-Bowl. Smoothie-Bowls und Superfoods – das gehört zusammen. Gojibeeren, Chiasamen, Blaubeeren – eine Smoothie-Bowl ist eine Ansammlung von Super-Essen. Vielleicht schmeckt sie mir deshalb so super. Und das Beste: Sie ist einfach und schnell zubereitet. Das schätze ich besonders, wenn ich Besuch habe. Es muss nicht immer das klassische Frühstück sein. Meine Freundinnen lieben es, wenn wir gemeinsam Bowls machen. Und dabei Reste verwerten. Jeder bringt mit, was er noch hat: Bananen, Nüsse, Beeren – und dann wird zusammengemixt, was das Powerfood hält. Dazu gibt's was Spritziges, denn was ist

besseres als ein gepflegter Sonntagsbrunch mit Freundinnen? Einen Anlass braucht es nicht dafür. Und falls doch, bietet sich der 14. Februar an. Statt Valentine's Day feiern wir Galentine's Day. „Gal“ meint im Englischen so viel wie „Mädels“.



*
Frühstücksbowls sind ein tolles Sharing-Gericht. Jeder bringt etwas mit



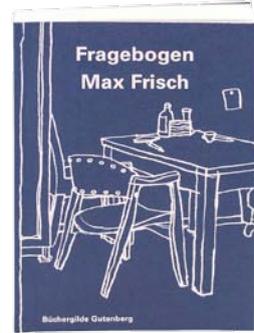
ACAI-SMOOTHIE-BOWL-REZEPT

Für 4 Personen: 2 Bananen, 500 g Beeren (frisch oder TK, z.B. Himbeeren), ca. 5 EL Acai-Pulver, Mark von ½ Vanilleschote, 300 ml Sojajoghurt, ca. 200 ml Mandeldrink, nach Geschmack Ahornsirup. Für das Topping: heller Sesam, getrocknete Gojibeeren, geröstete Kokospäne, Himbeeren, 2 kleine Bananen, 1–2 TL Limettensaft, 2 EL vegane Schokoladensauce, Kakao-Nibs (Kakaobohnenstückchen)
Die Bananen schälen, in Stücke schneiden, mit Beeren, Acai-Pulver, Vanillemark, Sojajoghurt und Mandeldrink fein mixen. Je nach gewünschter Konsistenz mit mehr Mandeldrink verdünnen, nach Geschmack mit Ahornsirup süßen. Smoothie in Bowls verteilen. Jeweils mit 1 Streifen Sesam, Gojibeeren, Kokospänen, Himbeeren, Bananenscheiben garnieren. Mit Limettensaft beträufeln. Mit Schokoladensauce überziehen, mit Kakao-Nibs bestreuen. Bowl servieren.

Fotos: Axel Schmidt (3); privat; Shutterstock (2); StockFood/Claudia Godke

Freundschafts- dienst

Was fehlt Ihnen zum Glück? Das fragt Max Frisch in seinem „Fragebogen“ (Edition Büchergilde, 18 Euro). Bietet anregenden Gesprächsstoff und Selbsterkenntnis.



* Blumiges Willkommen

Da fühlt sich jeder Gast gleich wohl: Eine große Vase mit frischen Blumen sorgt für Frühlingsfrische auf dem Tisch. Kein Platz? Nehmen Sie einen Stuhl und stellen ihn in den Eingang. Im Februar bezaubernd: Ranunkeln!



*Auf uns,
Liebe Mädels!*

1 Der **Rosé dry** von Mumm (um 6 Euro) duftet nach Johannisbeeren und Kirschen. 2 Der **Lauffener Katzenbeißer rosé Sekt trocken** (um 9 Euro, z. B. über www.lauffenerwein.de) ist frisch, fruchtig, fein.

Für abends



Pico Trinkspiel ist eine App, bei der Sie Aufgaben (etwa wie ein Bösewicht zu sprechen) lösen müssen. Lustig, wenn der Besuch bis abends bleibt, sorgt für ordentliche Lacher (z. B. im Google Play Store, App Store).