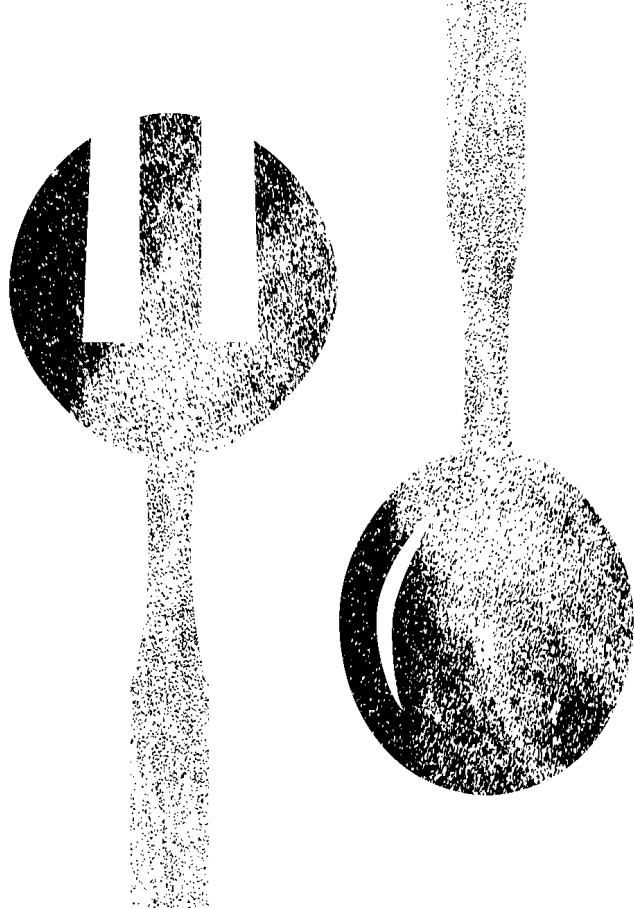




DU BIST SO  
SUPER

25 Gerichte mit Superfoods



# INHALT

## **SMOOTHIE-ALARM**

Seite 6–19

*Iss dich glücklich!*

Seite 20–39

## **SUPER SÜSS**

Seite 40–61

## **REGISTER**

Seite 62/63

1 Müslischale

---

## SMOOTHIE-BOWL MIT BEEREN

---

½ Avocado

180 g tiefgekühlte Beeren (z. B. Himbeeren)

300 ml Mandeldrink

2–3 TL frisch geriebener Ingwer

Beeren, Blütenpollen und

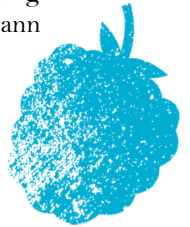
Kokoschips zum Servieren

Die Avocado schälen, entsteinen und zerkleinern. Alle Zutaten im Mixer pürieren und in eine Müslischale geben. Mit Beeren, Blütenpollen und Kokoschips bestreuen.



## BEEREN

Während die meisten Obstsorten mit ihren wilden Urahnen nicht mehr viel zu tun haben, sind Beeren weniger stark gezüchtet und enthalten noch immer eine geballte Ladung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Gleichzeitig sind Kalorien- und Fruchtzuckergehalt niedrig. Wenn es natürliche Superfoods gibt, dann sind es Beeren!



4 Personen

---

## GUACAMOLE

---

$\frac{1}{3}$  Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
 $\frac{1}{3}$  Chilischote  
1 Avocado  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und Pfeffer

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls schälen und pressen. Die Chilischote fein hacken. Die Avocado schälen und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit den anderen Zutaten vermengen.

## AVOCADO

Avocados sind nicht nur wegen ihrer gesunden Fettsäuren wertvoll (siehe S. 33), in ihnen steckt auch reichlich Vitamin A und Vitamin E. Beide Vitamine wirken sich positiv auf Augen und Haut aus.



## Blütenpollen

Blütenpollen werden als gelbes Granulat angeboten und sind ein guter Proteinlieferant. Sie sollen das Wohlbefinden fördern und dem Altern entgegenwirken. Ihr Geschmack ist süßlich, honigartig. Man kann sie in Smoothies oder als Streusel auf dem Müsli verwenden.

## APRIKOSEN-PFLAUMEN-MÜSLI

4 Personen

75 g Haselnusskerne ★ 75 g getrocknete Aprikosen  
50 g getrocknete Pflaumen  
75 g Haferflocken ★ 75 g Weizenkleie  
2 EL Sonnenblumenkerne oder gemischte Samen  
2 EL Honig ★ 4 TL Blütenpollen

In einer kleinen Pfanne ohne Fett die Haselnusskerne 4–5 Minuten rösten. Die Pfanne dabei gelegentlich rütteln. Die Nüsse in eine Schüssel oder einen Mörser geben, mit einem Stößel leicht zerdrücken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Trockenobst hacken und mit Haferflocken, Kleie, Sonnenblumenkernen oder Samen mischen. Die gerösteten Haselnüsse untermengen und die Mischung auf vier Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit Milch nach Belieben aufgießen und mit Honig und den Blütenpollen garnieren. Nach Belieben mit Bananenscheiben oder Apfelspalten servieren. Das trockene Müsli hält sich luftdicht verschlossen 1 Woche frisch.

## REZEPTVERZEICHNIS

Aprikosen-Pflaumen-Müsli 43

---

Brokkoli-Lachs-Tarte 31

---

Chiapudding mit Kakao 57

---

Fischsuppe mit Kokosmilch  
und Zitronengras 28

Fladenbrot mit Joghurt und  
Frucht-Salsa 23

---

Goji-Apfel-Muffins 51

Grünkohl-Drink 10

Guacamole 24

---

Heidelbeer-Apfel-Gelee 44

---

Iced Matcha 13

---

Kohl-Speck-Pfanne 26

Kokosmilchreis mit Ananas 58

Kürbiskernriegel 47

---

Maca-Walnuss-Brownies 54

Makrelensalat mit Orange

und Avocado 32

Mango-Avocado-Smoothie 15

Maracuja-Granatapfel-Spritz 61

---

Pasta mit Brokkoli und Chili 39

Pasta mit Löwenzahnknospen 36

---

Rote-Bete-Risotto mit Kräutern 35

---

Selbst gemachter Mandeldrink 19

Smoothie-Bowl mit Beeren 16

Spirulina-Powerkugeln 48

---

Tropic-Smoothie 9

---

Warme Brioche mit Schokolade und  
Himbeeren 53

## Superfoods

Avocado 25, 33

Beeren 17

Blütenpollen 42

Brokkoli 38

Chia 56

Gojibeeren 50

Granatapfel 60

Grünkohl 11, 26

Heidelbeeren 45

Kokosnuss 28, 59

Kürbiskerne 46

Lachs 30

Löwenzahn 37

Mango 14

Mandeln 18

Matcha 12

Papaya 8

Phylis 22

Rohkakao 52

Rote Bete 34

Spirulina 49

Walnüsse 54