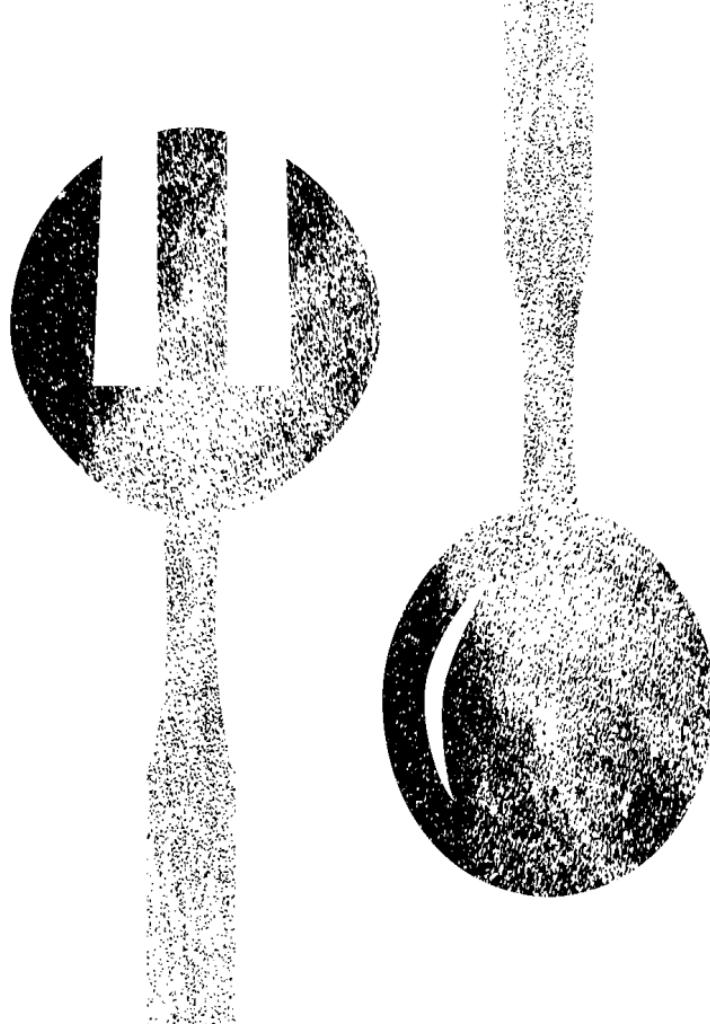




DU BIST SO
SUPER

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

$\frac{1}{2}$ 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

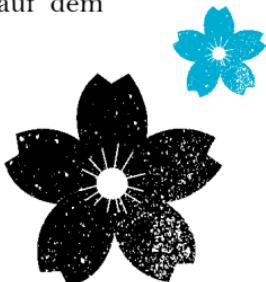
Avocados sind nicht nur wegen ihrer gesunden Fettsäuren wertvoll (siehe S. 33), in ihnen steckt auch reichlich Vitamin A und Vitamin E. Beide Vitamine wirken sich positiv auf Augen und Haut aus.





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.



4 Personen

APRIKOSEN-PFLAUMEN-MÜSLI

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

Grünkohldrink 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

Phyalis 22

Rohkakao 52

Rote Bete 34

Spirulina 49

Walnüsse 54