

Inhalt

Einleitung.....	7
Was sind Supergrains?.....	8
Wie Sie von ihnen profitieren	9
Zubereitung.....	10
Supergrains in der Küche.....	11
Quinoa.....	12
Amaranth.....	36
Buchweizen.....	52
Brauner Reis.....	72
Chia.....	94
Hirse.....	116
Hafer.....	136
Dinkel & Kamut.....	158
Gerste.....	180
Emmer & Grünkern	202
Rezeptverzeichnis	220