

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

### **Umschlagklappe vorne:**

Die Top 7 der Superfoods

4 Natürliche Kraftpakete

6 Die perfekte Lunchbox

64 Schnelle Supersnacks

### **Umschlagklappe hinten:**

Super-Smoothies für jeden Tag

Tipps & Tricks

10 Linsen-Falafel im Pitabrot

12 Lachs-Wrap mit Olivencreme

13 Sandwich mit Grünkohlcreme

14 Quinoa-Sushi

16 Knusprige Super-Cracker

18 Kichererbsen-Quinoa-Burger

19 Hähnchen-Bagel mit Chutney

20 Sommerrollen

22 Gemüse-Quiche

23 Mini-Frittatas mit Gojisalsa

## 24 AUF LÖFFEL UND GABEL

- 26 Regenbogensalat
- 28 Rote-Bete-Mandel-Couscous
- 29 Kichererbensensalat
- 30 Quinoa-Salat mit Huhn
- 32 Kartoffelsalat mit Makrele
- 34 Sobanudelsalat
- 35 Thai-Nudelsalat
- 36 Asia-Suppe aus dem Glas
- 38 Grüne Erbsensuppe
- 39 Wärmende Wintersuppe
- 40 Antipasti mit Bohnendip
- 41 Courgetti mit Tomatencreme
- 42 Ofenkürbis mit Tofunaise
- 44 Nudeln mit Tomatensauce
- 45 Süßkartoffel-Linsen-Curry

## 46 SÜSSE SUPERSTARS

- 48 Overnight-Oats
- 50 Power-Pancakes
- 51 Kokos-Milchreis mit Mango
- 52 Rohe Schoko-Kokos-Riegel
- 54 Energy-Booster-Muffins
- 55 Chiapudding mit Kompott
- 56 Beeren-Kokos-Cheesecake im Glas
  
- 58 Das Superfood-ABC
- 60 Register
- 62 Impressum