

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 Kichererbsensalat
- 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