

Was sind eigentlich Superfoods?	4
Körner	6
Quinoa.....	6
Chia-Samen	8
Walnüsse	10
Amaranth	11
Früchte	12
Avocado.....	12
Granatapfel.....	14
Hagebutte.....	16
Physalis.....	18
Kiwi.....	20
Beeren.....	22
Acai.....	22
Goji	24
Cranberrys	26
Sanddorn.....	27
Erdbeere	28
Himbeere.....	29
Gemüse.....	30
Grünkohl.....	30
Süßkartoffeln	32
Spinat.....	34
Rote Bete	36
Artischocken	37
Brokkoli	38
Karotten	40
Tomaten.....	41
Frühstück.....	44
Müsli mit Physalis und Banane.....	44
Pancakes mit Blaubeeren	46
Hauptgerichte	48
Rote-Bete-Nudeln mit Chia-Topping	48
Vollkorn-Pasta mit Spinatsauce.....	50
Pizza Primavera mit Brokkoli, Erbsen und Tomaten.....	52
Sesam-Hähnchen mit Avocado-Birnen-Salat.....	54
Kabeljaufilet mit Gemüse und Walnüssen	56
Couscous-Gemüsepflanne mit Harissa.....	58
Karottenstrudel mit Zimt und Feigen	60
Suppen	62
Kartoffelsuppe mit Grünkohl und Chorizo	62
Brokkolisuppe mit Leinsamen	64
Rote-Bete-Eintopf	66
Snacks und Beilagen	68
Paprika mit Quinoa gefüllt.....	68
Avocado mit Mandelkruste und Bulgur-Tomaten-Salat.....	70
Ofenkartoffeln mit bunten Dips	72
Kartoffel-Rote-Bete-Gratin.....	74
Gedünstete Artischocken mit Orange und Safran.....	76
Salate	78
Grünkohl-Avocado-Salat mit Goji-Beren und Granatapfel-Kumquat-Dressing	78
Süßkartoffel-Cashew-Salat	80
Kuchen und Desserts	82
Quinoa-Quark-Auflauf mit Obstsalat	82
Apfel-Sanddorn-Schnitten mit Orangencreme.....	84
Ananas-Amaranth-Riegel mit Haferflocken und Mandeln	86
Cranberry-Stuten mit Mandeln.....	88
Sorbet aus Acaibeeren	90
Smoothies	92
Granatapfel-Orangen-Mix.....	92
Apfel-Avocado-Smoothie mit Kiwi	94