

INHALT

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