

Inhalt

Vorwort	5
Was sind eigentlich Superfoods?	5
Quinoa: Die Pflanze und ihre Herkunft	7
Die Alternative zu Reis, Nudeln & Co.	10
Quinoa als Abnehmhelfer	20
Quinoa: »Die Mutter aller Körner«	21
Welche Quinoa-Produkte gibt es?	22
Wie wird Quinoa zubereitet?	24
Speiseplan-Update mit Quinoa	26
Zum Umgang mit den Rezepten	30
Frühstück/Süßspeisen	31
Quinoa-Kokos-Heidelbeer-Porridge	32
Frühstücksreis	33
Quinoa-Pudding mit Kaki und Minze	34
Karibischer Frühstückstraum	35
Suppen	36
Möhrensuppe mit Quinoa	37
Minestrone mit Quinoa	38
Scharfes Quinoa-Curry-Kokos-Paradiessüppchen	40
Hauptspeisen/Herzhafte Gerichte	41
Quinoa-Burger mit selbst gemachtem Curry-Ketchup	42
Quinoa-Auflauf Grün-Weiß	45
Kürbis-Quinoa-Gnocchi	46
Mit Tabouleh gefüllte Pilze	47
Glutenfreie Quinoa-Nudeln	48
Quinoa-Gemüse-Pfanne	50
Chicken Nuggets mit Quinoa-Panade	51
Mit Quinoa gefüllte Paprika, orientalisches Gewürz	53
Pilzpfanne mit Quinoa	54
Quinoa-Pizza	55
Quinoa-Chili	56
Bohnen-Quinoa-Bratlinge mit gemischtem Salat	58
Gebackener Butternusskürbis mit Quinoa-Avocado-Füllung	60
Rouladen mit Quinoa-Thunfisch-Füllung	62
Quinoa-Butternusskürbis-Auflauf	63

Salate.	64
Quinoa-Tabouleh-Salat	65
Vitamin-Kick	66
Quinoa-Salat mit gebratenem Gemüse	67
Scharfer Quinoa-Avocado-Salat	68
 Brot und Brötchen	 69
Quinoa-Amarant-Brot	70
Quinoa-Joghurt-Brötchen	71
Buchweizen-Quinoa-Brot	72
Quinoa-Sonnenblumen-Brot	73
Süße Quinoa-Brötchen	74
Quinoa-Tortillas	75
 Herzhafte Snacks	 76
Kürbis-Quinoa-Käse-Muffins	77
Quinoa-Reis-Cracker	78
Blumenkohl-Quinoa-Bällchen	79
Pikante Quinoa-Cracker	80
 Süße Ideen.	 81
Quinoa-Pancakes	82
Apfel-Zimt-Quinoa-Happen	83
Quinoa-Schokoladenkuchen mit	
Avocado-Schokocreme-Topping	84
Erdnuss-Quinoa-Kekse	86
Quinoa-Proteinriegel	87
Fitness-Proteinriegel	88
Haferflocken-Quinoa-Kekse	89
Quinoa-Brownies	90
Quinoa-Waffeln	91
Schoko-Mandel-Schnittchen	92
 Bezugsquellen	 93
Über die Autorin	93
Danksagung	94
Bild- und Rezeptnachweis	94