

Inhaltsverzeichnis

Quinoa - das Gold der Inkas 6

Frühstück

Energie - Drink	8
Marathon Cocktail	10
Quinoa Müsli - Basis für den Tag	12

Suppen

Klare Gemüsesuppe	14
Creme Suppe	16

Vorspeisen und Salate

Quinoa - Tricolor - Salat mit Tofu	18
Blumenkohlsalat mit Quinoa	20
Brandteig - Küchlein	22
Zitronenbällchen	24
Teigtaschen mit Birnen	26

Hauptspeisen

Tortillas mit Zucchini.....	28
Kartoffel - Quinoa - Fladen.....	30
Curry - Spätzle	32
Safranring mit Pilzgulasch.....	34
Pfeffersäckchen auf Chinakohlgemüse ...	36
Quinoafrikadellen überbacken	38
Quinoa mit indischem Zucchini Gemüse	40
Krautschlangen.....	42
Quinoa-Broccoli Gatin.....	44
Paprikaschoten gefüllt.....	46
Laucharte	48
Gefüllte Zwiebeln auf Rotkraut.....	50
Quinoa Huancajo.....	52
Andenpfanne	54
Quinoa hell + tricolor	56
Käsetaler mit Kartoffelsalat und Kresse .	58

Süßspeisen

Quinoa - Omelette mit Früchtesahne	60
Fingernudeln	62
Quinoa aus Peru	64
Quarkkeulchen	66
Quinoa-Taler mit Rosinen	68
Quinoa-Auflauf mit Birnen.....	70

Kuchen und Gebäck

Strauben	72
Apfel - Zimt - Pie	74
Quark - Waffeln	76
Orangen - Schoko - Muffins	78
Apfelkuchen mit Guß	80
Nuß-Fruchtrolle aus Quinoa	82
Bananenkuchen.....	84
Rübli - Torte	86
Windbeutel mit Himbeersahne.....	88
Walnußplätzchen	90
Kräutersemmeln	92
Kürbisbrot.....	94