

Bircher Müsli mit Johannisbeeren	8
Müslikugeln	10
Avocadosandwich mit Granatapfel und Blattspinat	12
Smoothie mit Roter Bete, Wirsing und Apfel	14
Maispfannkuchen mit gebratenen Kirschtomaten	16
Lunch im Glas: Birne, Ziegenkäse, Rucola und rote Linsen .	18
Bulgursalat mit Petersilie	20
Grüner Superfood-Salat	22
Buchweizensalat	24
Sauerkrautsalat mit Lauch und getrockneten Cranberrys ...	26
Schichtsalat	28
Buddha Bowl mit Hokkaido und Quinoa	30
Linsen-Spinat-Suppe	32
Bohnen-Fenchel-Chili mit Chiasamen	34
Zucchinispaghetti mit Tomaten und Erbsen	36
Kürbis-Buchweizen-Frikadellen mit Frühlingszwiebeln ...	38
Quinoa-Chia-Bällchen mit Blattspinat	40
Mit Amaranth und Halloumi gefüllte Tomate	42
Paprika gefüllt mit buntem Quinoa	44
Steakstreifen auf Quinoosalat mit Kirschen	46
Sushi-Bowl mit Hähnchenfleisch	48
Gegrillter Lachs auf Quinoa mit Linsen	50
Amaranth-Auflauf mit Quark und frischen Zwetschgen ..	52
Spirulina-Chiapudding mit Fruchtmousse und Kiwi ...	54
Blaubeer-Käsekuchen	56