

ALLE REZEPTE

6

8

10

Quinoa-Bowl

Amarant-Porridge

Quinoa-Tofu-Bowl

12

14

16

Rosenkohl-Bowl

Bushi

Glücksrollen

18

20

22

Pak-Choi-Löffel

Hirsesalat

Bulgursalat

24

26

28

Bunter Hirsesalat

Gebratene Avocado

Quinoa-Minestrone

30

Hirse-Omelett

36

Süßkartoffel-Curry

42

Kurkuma-Drink

48

Couscous-Muffins

32

Couscous-Pflanzerl

38

Schmorgemüse

44

Couscous-Pancakes

Körnerparade

Register

Impressum

34

Hirsotto

40

Blumenkohlburger

46

Amarant-Bars

4

50

52