

# SUPERFOOD REZEPTE

Essen Sie sich fit & gesund



Hans Gerlach, Susanna Bingemer

**G|U**



# SUPERFOOD REZEPTE

Essen Sie sich fit & gesund

**G|U**

Hans Gerlach, Susanna Bingemer



# SUPERFOOD REZEPTE

Essen Sie sich fit & gesund



Hans Gerlach, Susanna Bingemer

# INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Warmes Hirsefrühstück mit Granatapfel](#)

[Green Hero](#)

[All-Day-Power-Müsli](#)

[Grünkohlsalat](#)

[Superfood-Salat mit Sesam-Dressing](#)

[Feldsalat mit Kürbis](#)

[Chiasamen-Chili mit Buchweizen](#)

[Reisnudelsuppe mit Gojibeeren](#)

[Minestrone mit Amarant und Bohnen](#)

[Kürbissuppe mit Cranberrybröseln](#)

[Grünes Thai-Curry mit Kokosmilch](#)

[Ofen-Brokkoli mit Kurkumapüree](#)

[Mangoldpäckchen mit Tempeh](#)

[Quinoa-Burger mit Spinat](#)

[Kamutspaghetti mit Zitronen-Spinat](#)

[Kürbisgnocchi mit Chiasamen](#)

[Carob-Pancakes mit Heidelbeeren](#)

[Mandel-Panna-Cotta mit Matchapulver](#)

[Super-Energy-Balls mit Datteln](#)

[Apfel-Nuss-Cookies mit Chiasamen](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

## Vorwort

Gesund essen kann so lecker sein! Mit einer geballten Ladung an hochwertigen Inhaltsstoffen machen Superfoods fitter, gesünder und schlanker. Dabei müssen nicht immer exotische Zutaten wie Chiasamen, Acai und Gojibeeren verwendet werden – auch heimisches Gemüse wie Grünkohl, Heidelbeeren oder Walnüsse strotzen nur so vor Nährstoffen. Unsere 20 gesunden Rezeptideen für Frühstück, Hauptspeisen und Desserts machen richtig satt und glücklich. Sogar Naschen ist drin - mit selbst gemachten Apfel-Nuss-Cookies mit Chiasamen. Genießen Sie das gute Leben und starten nebenbei Ihr persönliches Anti-Aging-Programm – mit diesen 20 veganen und vegetarischen Rezepten.

Einen guten Appetit wünscht,

die Redaktion Kochen und Verwöhnen