

# SUPERGRAINS

20 Rezepte mit Quinoa & Co



**G|U**

# SUPERGRAINS

20 Rezepte mit Quinoa & Co



**G|U**

# SUPERGRAINS

20 Rezepte mit Quinoa & Co



**G|U**

# INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Buchweizensalat mit Roter Bete](#)

[Amaranthbrötchen mit Haselnüssen](#)

[Amaranthmüsli mit Beeren](#)

[Bulgurbällchen mit Datteln und Aprikosen](#)

[Chiasamen-Chili mit Buchweizen](#)

[Kürbisgnocchi mit Chiasamen](#)

[Wirsing-Quinoa-Päckchen](#)

[Quinoabratlinge mit Avocadosalsa](#)

[Burritos mit Quinoa und Salsa](#)

[Quinoasalat mit Tomaten und Minze](#)

[Hirse-Mandel-Auflauf mit Kirschen](#)

[Tofu-Saté mit Zuckerschotenhirse](#)

[Buchweizenspätzle mit Kohl und Bergkäse](#)

[Fruchtiger Quinoasalat](#)

[Gegrillte Pfirsiche mit Graupensalat](#)

[Möhrenhirsotto mit Manchego](#)

[Chia-Pudding](#)

[Bircher Müsli á la Detox](#)

[Bananen-Chia-Smoothie](#)

[Buchweizenbratlinge mit Möhren-Dip](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

## Vorwort

Sie heißen Chia, Buchweizen, Bulgur und Amaranth - und nehmen einen festen Platz unter den Superfoods ein. Die gesunden Körner stecken voller Protein und Mikronährstoffe und haben die Regale von Bioläden und Supermärkten im Sturm erobert. Und das tollste ist, sie lassen sich super einfach in den Alltag integrieren. Lassen Sie sich überraschen, wie abwechslungsreich man mit den kleinen Energieperlen kochen kann!

# Rezepte