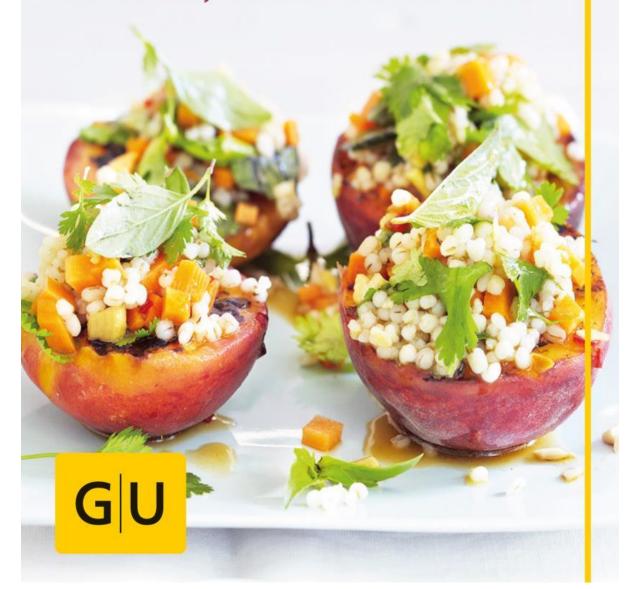
SUPERGRAINS

20 Rezepte mit Quinoa & Co



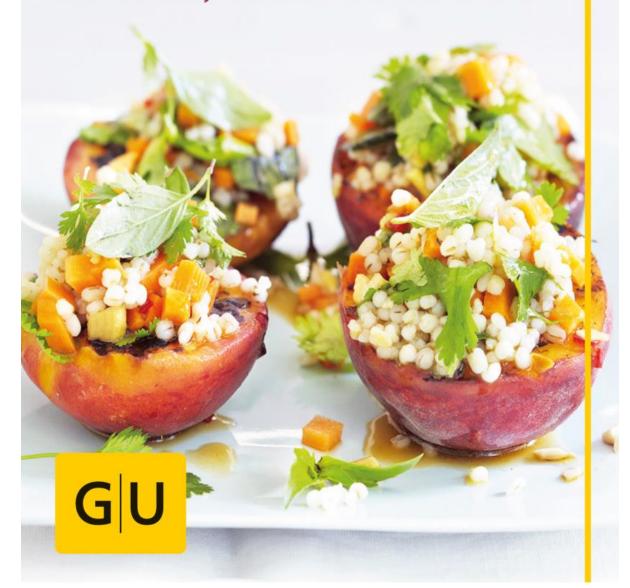
SUPERGRAINS

20 Rezepte mit Quinoa & Co



SUPERGRAINS

20 Rezepte mit Quinoa & Co



INHALTSVERZEICHNIS

<u>Inhaltsverzeichnis</u> <u>Vorwort</u>

| R | 676 | ep | te |
|----|-----------------|--------|----|
| 1. | $C \subseteq C$ | $ \nu$ | |

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

<u>Impressum</u>

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