

Veronika Pichl

QUINOA

Das
proteinreiche
Superfood

for fit

© des Titels »Quinoa for fit« (ISBN 978-3-7423-0057-7)
2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Was sind eigentlich Superfoods? | 5 |
| Quinoa: Die Pflanze und ihre Herkunft | 7 |
| Die Alternative zu Reis, Nudeln & Co. | 10 |
| Quinoa als Abnehmhelfer | 20 |
| Quinoa: »Die Mutter aller Körner« | 21 |
| Welche Quinoa-Produkte gibt es? | 22 |
| Wie wird Quinoa zubereitet? | 24 |
| Speiseplan-Update mit Quinoa | 26 |
| Zum Umgang mit den Rezepten | 30 |
| Frühstück/Süßspeisen | 31 |
| Quinoa-Kokos-Heidelbeer-Porridge | 32 |
| Frühstücksreis | 33 |
| Quinoa-Pudding mit Kaki und Minze | 34 |
| Karibischer Frühstückstraum | 35 |
| Suppen | 36 |
| Möhrensuppe mit Quinoa | 37 |
| Minestrone mit Quinoa | 38 |
| Scharfes Quinoa-Curry-Kokos-Paradiessüppchen | 40 |
| Hauptspeisen/Herzhafte Gerichte | 41 |
| Quinoa-Burger mit selbst gemachtem Curry-Ketchup | 42 |
| Quinoa-Auflauf Grün-Weiß | 45 |
| Kürbis-Quinoa-Gnocchi | 46 |
| Mit Tabouleh gefüllte Pilze | 47 |
| Glutenfreie Quinoa-Nudeln | 48 |
| Quinoa-Gemüse-Pfanne | 50 |
| Chicken Nuggets mit Quinoa-Panade | 51 |
| Mit Quinoa gefüllte Paprika, orientalisches Gewürz | 53 |
| Pilzpfanne mit Quinoa | 54 |
| Quinoa-Pizza | 55 |
| Quinoa-Chili | 56 |
| Bohnen-Quinoa-Bratlinge mit gemischtem Salat | 58 |
| Gebakener Butternusskürbis mit Quinoa-Avocado-Füllung | 60 |
| Rouladen mit Quinoa-Thunfisch-Füllung | 62 |
| Quinoa-Butternusskürbis-Auflauf | 63 |

| | |
|---|----|
| Salate | 64 |
| Quinoa-Tabouleh-Salat | 65 |
| Vitamin-Kick | 66 |
| Quinoa-Salat mit gebratenem Gemüse | 67 |
| Scharfer Quinoa-Avocado-Salat | 68 |
| Brot und Brötchen | 69 |
| Quinoa-Amarant-Brot | 70 |
| Quinoa-Joghurt-Brötchen | 71 |
| Buchweizen-Quinoa-Brot | 72 |
| Quinoa-Sonnenblumen-Brot | 73 |
| Süße Quinoa-Brötchen | 74 |
| Quinoa-Tortillas | 75 |
| Herzhafte Snacks | 76 |
| Kürbis-Quinoa-Käse-Muffins | 77 |
| Quinoa-Reis-Cracker | 78 |
| Blumenkohl-Quinoa-Bällchen | 79 |
| Pikante Quinoa-Cracker | 80 |
| Süße Ideen | 81 |
| Quinoa-Pancakes | 82 |
| Apfel-Zimt-Quinoa-Happen | 83 |
| Quinoa-Schokoladenkuchen mit Avocado-Schokocreme-Topping | 84 |
| Erdnuss-Quinoa-Kekse | 86 |
| Quinoa-Proteinriegel | 87 |
| Fitness-Proteinriegel | 88 |
| Haferflocken-Quinoa-Kekse | 89 |
| Quinoa-Brownies | 90 |
| Quinoa-Waffeln | 91 |
| Schoko-Mandel-Schnittchen | 92 |
| Bezugsquellen | 93 |
| Über die Autorin | 93 |
| Danksagung | 94 |
| Bild- und Rezeptnachweis | 94 |