

Superfood Power - Gesunde und leckere Superfood

von Fred Schimak

Mit Superfood Genuss und gesunden Rezept Inspirationen durchs dein Jahr.

Entdecke jeden Monat neue, köstliche Superfood-Snacks mit unserem einzigartigen Superfood-Kalender! Jede Seite kombiniert atemberaubende, KI-generierte Food-Fotografien mit einfachen, gesunden Rezepten – von cremigem Chia-Pudding über belebende Matcha-Energy-Bites bis hin zur fruchtigen Açaí-Bowl. Nährstoffreiche Rezepte für mehr Energie und Wohlbefinden und kreativ gestaltete KI-Bilder für ästhetische Genussmomente. Mach dein Jahr zu einem Jahr der bewussten Ernährung – stilvoll.



Superfood Power

Gesunde und leckere Superfood-Snacks




CHIAPUDDING MIT BEEREN

Zutaten:
 1 EL Chia-Samen, 200 ml Mandelmilch, 2 EL Honig, Beeren

Zubereitung:
 Chia-Samen mit Mandelmilch und Honig vermischen. 10-15 Minuten quellen lassen. Mit Beeren toppen.

Januar 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



AVOCADO TOASTS MIT TOMATEN UND KREBSE

Zutaten:
 2 Avocados, 2 Tomaten, 100g Kresse, 100g Mandelmilch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
 Avocado zerhacken und auf Brot verteilen. Tomatenscheiben und Kresse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Februar 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



MATCHA ENERGY BITES

Zutaten:
 2 Tassen Mandelmilch, 2 Päckchen Matcha, 2 EL Mandelmehl

Zubereitung:
 Matcha in Mandelmilch auflösen. Mandelmehl und Mandelmilch hinzufügen und gut vermischen.

März 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



QUINOA NUDLENSALAT

Zutaten:
 2 Tassen Quinoa, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitung:
 Quinoa kochen und abkühlen lassen. Mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen.

April 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



GRÜNER SMOOTHIE

Zutaten:
 2 Handvoll Spinat, 1 Apfel, 1 Banane, 2 EL Mandelmilch, 1 EL Zitronensaft, 200 ml Wasser

Zubereitung:
 Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Mai 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



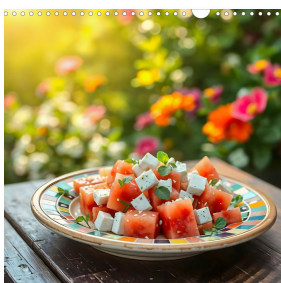
AÇAÍ-BOWL

Zutaten:
 100g Açaí, 2 Bananen, Beeren, Granola

Zubereitung:
 Açaí in einen Mixer geben und gut pürieren.

Juni 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



WASSER-MELONENFETA-SALAT

Zutaten:
 1 Wassermelone, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
 Wassermelone würfeln, mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen.

Juli 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



KÜRBISUPPE MIT GEMÜSESTICKS

Zutaten:
 2 Tassen Kürbissuppe, 2 EL Olivenöl, 2 EL Mandelmilch, 2 EL Mandelmehl, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Wasser

Zubereitung:
 Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

August 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



HIRSE-PORRIDGE

Zutaten:
 100g Hirse, 200 ml Mandelmilch, 2 EL Mandelmehl, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Wasser

Zubereitung:
 Hirse kochen und mit Mandelmilch, Mandelmehl und Zitronensaft würzen.

September 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



SISIRACHIL-POMMES

Zutaten:
 2 Tassen Sisirachil, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
 Sisirachil in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Oktober 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



QUINOA-SALAT MIT AVOCADO UND MANGO

Zutaten:
 2 Tassen Quinoa, 2 Avocados, 2 Mango, 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Wasser

Zubereitung:
 Quinoa kochen, Avocado und Mango schneiden, mit Quinoa vermischen und mit Olivenöl, Zitronensaft und Wasser würzen.

November 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



GERÖSTETER BLUMENKOH

Zutaten:
 2 Köpfe Blumenkohl, 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Mandelmehl, 200 ml Wasser

Zubereitung:
 Blumenkohl in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft und Mandelmehl würzen und im Ofen rösten.

Dezember 2025

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					