

СОДЕРЖАНИЕ

6	Вступление
13	Предисловие
17	Что такое суперфуды?
22	Авокадо
24	Тост с авокадо и тофу скрэмбл
27	Арбузная редька
28	Салат с арбузной редькой и имбирным соусом
30	Асаи
32	Смузи-боул – трансформер с пюре асаи
35	Батат
36	Блинный торт без глютена (gluten-free) с нежным кремом из батата
38	Брокколи
40	Сливочный соус из брокколи к любимой пасте
43	Годжи
44	Простой и вкусный омолаживающий смузи ANTIAGE
46	Голубая матча
48	Сливочная кокосовая помадка
51	Зеленая гречка
52	Оладьи из зеленой гречки
54	Кейл
56	Салат с кейлом и имбирным соусом
59	Киноа
60	Хлеб из киноа (gluten-free)
62	Семена конопли
64	Будда-боул с семенами конопли
67	Микрозелень

- 70** Выращиваем микрозелень подсолнечника
- 72** Питайя
- 74** Молочный коктейль с драконьим сердцем
- 77** Спаржа
- 78** Ризотто со спаржей
- 80** Спирулина
- 82** Песто со спирулиной и укропом
- 85** Темпе
- 86** Онигиразу с темпе и растительным майонезом
- 90** Чиа
- 92** «Черная икра» из чиа
- 94** Панна котта с матчей и малиновым джемом из чиа
- 99** МАТЧА 抹茶 МАТЧА!
- 100** История чая матча
- 104** Как готовить матча дома
- 107** Как понять, качественная ли матча
- 111** Как и когда выращивают чай матча
- 114** Матча Вафли gluten-free (без сахара)
- 116** Банановое мороженое с матчей (gluten-free)
- 118** Протеиновые батончики с матчей
- 120** Самый вкусный и полезный сникерс
- 125** Заключение