

Manioca frita



Biscotti di semi di amaranto



Tortillas di mais bianco



Germogli di alfalfa



Cous cous di fonio



Seitan alla canapa



Budino del seme di chia



Pasta di quinoa



La zuppa di farro



Riso basmati



La torta di grano saraceno



Polpettine di miglio

