

Die iamfasting Rezeptesammlung

Unsere 25 Lieblingsrezepte mit Intervallfasten



i am fasting

Erika Wedler & Sven Sparding

© Copyright 2018 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte der iamfasting Rezeptesammlung, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Erika Wedler. Bitte fragen Sie Erika Wedler oder Sven Sparding, falls Sie die Inhalte dieses Internetangebotes verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Nutzerhinweis

Die Informationen, die dieses Buch bietet, dienen nur der Weiterbildung. Es wird vom Leser erwartet mit diesen Informationen eigenmächtig umzugehen. Die Informationen sind nicht als Handlungsaufforderungen gemeint und sollen nicht als diese interpretiert werden. Sie spiegeln unsere Erfahrungen wider und nicht mehr. Der Inhalt dieses Buches ist an gesunde Erwachsene gerichtet.

Bitte konsultiere deinen Arzt und tausche dich mit ihm über die Informationen in diesem Buch aus, um eine geeignete Vorgehensweise für dich zu finden. Kein Hinweis in diesem Buch ist eine medizinische Aufforderung seitens Erika Wedler oder Sven Sparding.

Dieses Produkt ist rein informativer Natur. Die Autoren weisen jegliche Haftung, die aus den Empfehlungen dieses Buches entstehen sollten, von sich. Jeglicher Schaden, der entstehen sollte, entsteht eigenverantwortlich und unabhängig von den Autoren.

Einleitung

Hallo und herzlich Willkommen in der iamfasting Rezeptesammlung! Wir freuen uns sehr, dass du Interesse an einer gesunden, ausgewogenen Ernährung hast. Wir möchten dir mit dieser kleinen Rezeptesammlung einige Gedankenanstöße liefern.

Besonders in Hinblick auf das Fasten, sei es täglich oder mehrtägig, sind ausgewogene Mahlzeiten wichtig. Beim Fasten kristallisiert sich schnell heraus, welche Mahlzeiten länger satt halten und welche es nicht tun – genau da wollen wir dich unterstützen. Um das einmal zu erleben kannst du folgende Szenarien selbst ausprobieren: Iss einmal am Ende deiner Essenszeit eine Portion Pasta, bspw. Spaghetti mit Pesto, und einmal ein Rezept aus diesem Buch oder eine ähnlich vollwertige Mahlzeit. Du wirst in der darauffolgenden Fastenzeit den Unterschied sehr schnell merken - versprochen.

Fakt ist, dass ausgewogene Mahlzeiten uns länger satt halten. Das sollten wir nutzen! Dafür musst du nicht dein komplettes Mahlzeiten-Repertoire umwerfen, sondern kannst dir einige Anstöße hier in den Rezepten suchen und ggf. manche in die eigene Routine einbauen.

Mit diesem Wissen musst du dich nicht ausschließlich für Gerichte entscheiden, die optimal für deine Ziele scheinen.

Im Gegenteil: Verbote führen oft dazu, dass sie im ersten Schritt Willenskraft erfordern. Sobald die Willenskraft nach und nach erlischt und wir einmal wieder zu unserem „Verbot“ greifen, sind meist alle Dämme gebrochen und wir essen unkontrolliert. Oft taucht dann der Gedanke auf, dass wenn man schon einmal zugegriffen hat, es dann auch „egal“ sei, wie viel man dann tatsächlich isst – morgen ist ein neuer Tag, ein neuer Start.

Wir sträuben uns gegen diese Vorgehensweise und wollen einen anderen Lebens- und Ernährungsstil verfolgen. Wir wollen keine Verbote, wollen aber das Wissen um die Auswirkungen unserer Entscheidungen. Uns ist wichtig, dass auch du dich einmal täglich richtig satt isst und zufrieden bist – obwohl du vielleicht gerade abnimmst. Uns ist auch wichtig, dass du ab und an auch mal „sündigen“ oder dir etwas gönnen kannst – wie auch immer man das nennen möchte.

Wir leben in einer Welt mit einem Überangebot an ungesunden, prozessierten Nahrungsmitteloptionen – die aber auch verdammt lecker sind. Diese Nahrungsmittel lösen auch durch den zugesetzten Zucker ein belohnendes Gefühl bei uns aus.

Sie sind darauf optimiert uns möglichst gut zu schmecken und sie für uns geschmacklich unwiderstehlich zu machen, sodass es schwer ist nur wenig davon zu essen (Beispiel: Chips, Süßigkeiten/Saures).

Apropos, ca. 80% der Kosten für ein neues Nahrungsmittel, bspw. ein Frühstücksmüsli, fließen in die Entwicklung für das Erlebnis im Mund: Wie crunchy ist es? Wie ist die Textur im Mund? Wie sehr möchte man die zweite Portion davon essen? Wenn dahingehend die Nahrungsmittel optimiert werden – ist es dann ein Wunder, dass es so schwierig für uns ist moderate, normale Mengen zu uns zu nehmen? Dass es im Interesse der Nahrungsmittelindustrie ist, dass ihre Produkte möglichst lecker und schmackhaft sind, kann man ihnen im ersten Schritt nicht verübeln – sie verdienen mehr, wenn wir mehr essen. Für die Industrie eine simple Rechnung.

Für uns kann ein gesunder Umgang mit den aktuellen Nahrungsmittelmöglichkeiten sein, dass man bspw. darauf achtet mind. 80% des täglichen Essens frisch und nicht prozessiert zu sich zu nehmen. Nur wer selbst kocht weiß, was er wirklich isst.

Weiter unten verraten wir dir unsere wenigen Strategien, mit denen wir unsere Ernährung steuern und versuchen sie so ausgeglichen wie möglich zu gestalten.

Handhabung der Rezeptesammlung

Wir haben in den vergangenen Monaten unsere Lieblingsrezepte gesammelt. Diese nutzen wir teilweise jede Woche, um eine gute Basis in unserer Ernährung zu schaffen.

Dabei achten wir auf eine gute Verteilung von Makro-Nährwerten – sprich Proteine, Fette und Kohlenhydrate. Das ist unsere Definition von einer ausgewogenen Mahlzeit und auch wenn wir die Werte nicht zählen, überschlagen wir dennoch im Kopf die Proportionen. Eine Portion Pasta mit Pesto, wie oben erwähnt, wäre für uns eine einseitige Mahlzeit.

Diese Rezepte sollen dir als Anregung dienen und du solltest dich nicht ausschließlich von diesen Rezepten ernähren. Für uns sind einige dieser Rezepte jedoch wirklich Grundpfeiler geworden, da sie so gut funktionieren, in ihren Nährwerten ausgewogen, schnell gemacht und unglaublich lecker sind (als Beispiel: „Avocado Allerlei“ essen wir mehrmals die Woche in irgendeiner Form).

Auch steht es dir natürlich vollkommen frei die Rezepte zu verändern und für deinen Geschmack anzupassen. Um es dir leicht zu machen, haben wir für jedes Rezept die Makro-Werte und auch Kalorien ausgerechnet sowie eine Einkaufsliste für jedes Rezept erstellt.

Die Rezepte gliedern sich in kleine Speisen, Hauptspeisen und Desserts. In unserer Routine gewöhnen wir uns unterschiedliche Mahlzeiten an. Bei uns fällt die erste Mahlzeit des Tages (mittags/nachmittags) kleiner als die Hauptmahlzeit am Abend aus. Das hat für uns den Vorteil, dass die größere Mahlzeit uns in der Fastenzeit länger satt hält. Eine sehr große Mahlzeit zu Beginn der Essenszeit und eine kleine Mahlzeit am Ende der Essenszeit, also kurz vor der Fastenzeit, kann das Fasten erschweren. Ob du das ähnlich handhaben möchtest, liegt natürlich bei dir.

Über die Mahlzeitengröße lässt sich mehr oder weniger direkt deine Kalorienaufnahme steuern – auch wenn du keine Kalorien zählen solltest und möchtest. Wenn du beispielsweise 3 Mahlzeiten zu dir nimmst, verringerst du deine Kalorienzufuhr durch das Streichen einer Mahlzeit oder durch das Verkleinern einer Mahlzeitenportion.

Durch Verkleinern, Vergrößern, Ersetzen oder Streichen kannst du dein Gewicht Woche für Woche zuverlässig steuern ohne Kalorien zu zählen.

Intervallfasten steigert hier deinen Überblick - dein Mahlzeitenmanagement sozusagen. In unseren Kursen steigen wir tiefer in das Thema ein.

Du kannst diese Rezeptesammlung natürlich auch fernab von jeglicher Gewichtssteuerung oder Absicht nutzen. Wir wünschen dir in jedem Fall einen guten Appetit - mit oder ohne Intervallfasten. Wichtig ist, dass die Rezepte für dich möglichst alltagstauglich und lecker sind und dich obendrein satt halten.

Unsere Strategien mit unserer Ernährung

Regelmäßig werden wir gefragt, was wir essen und welche Rezepte wir nutzen. Wir halten uns selbst an keine Vorgaben oder Rezepte und kochen täglich nach Lust und Laune. Um dir eine Vorstellung von unserer Essensauswahl zu geben, haben wir unsere liebsten Rezepte ausgearbeitet, gewogen, verfeinert und diese Rezeptesammlung für dich erstellt.

Wir möchten dir unsere Gedanken spiegeln: wie gehen wir also an unsere Ernährung ran?

Wir achten auf:

- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit genügend Wasser
 - Wir trinken direkt morgens 0,5 l Wasser
- Mind. 80% nicht prozessierte, frische und selbst zubereitete Mahlzeiten
- 20 % Ausnahmen sind beispielsweise prozessierte Tiefkühl-Produkte, Fast Food, Süßigkeiten usw.
- Genügend Proteine
 - Proteine halten uns länger satt
 - Bei ca. 1,8 Gramm Protein pro KG Körpergewicht zeigen sich Vorteile in Bezug auf Muskelaufbau
 - das ist für jeden von uns wichtig!
- Genügend gute Fette (Avocados, Eier, Oliven...)
 - Fette sättigen ebenfalls nicht nur länger, sie sind zudem Geschmacksträger in unserem Essen
 - Wir nutzen keine light-Produkte mit wenig Fett, sondern immer den vollen Fettgehalt
 - Die Annahme, dass Fett der Ursprung unserer Probleme wäre, ist umfangreich widerlegt worden. Zudem ist Light Produkten oft zusätzlicher Zucker zugesetzt. Schaut beim Einkauf am besten auf die Angaben und vergleicht verschiedene Produkte

- Der Vollständigkeit halber: Kohlenhydraten schenken wir keine Beachtung, da sie umfangreich in unserer Kultur vertreten sind und wir keine Probleme haben diese zuzuführen
- Im Optimalfall legen wir die größte Mahlzeit an das Ende des Essensfensters
- Wir versuchen auf neue Situationen im Alltag angemessen zu reagieren und unsere Methodik des Fastens oder auch der Mahlzeitengrößen dementsprechend anzupassen - Ausnahmen wird es immer geben

Bevor es dann endlich zu den Rezepten geht noch einmal ein Wort zu Proteinen.

Du hast sicherlich schon oft davon gehört, dass es beim Abnehmen wichtig ist seine Muskeln zu schützen. Dies kann man einerseits über ein Training erreichen, andererseits aber auch über die Ernährung. Wir möchten, vor allem beim Abnehmen, möglichst das Signal senden, dass unser Körper keine Muskeln abbaut - sondern Fett.

Genau hier haben Studien gezeigt, dass die Menge an Proteinen eine Rolle spielt: Über 1,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag konnten für eine erhöhte Protein-Synthese (=Muskelaufbau) keine Vorteile mehr nachgewiesen werden – bis dahin aber schon! Wenn du nun also auf deine Protein-Zufuhr achtest (bis zu diesem Grenzwert), kannst du beim Abnehmen im besten Fall mehr Muskeln erhalten! Das sollte ein zentrales Ziel für Jeden sein, der sein Gewicht steuern möchte. Eine höhere Protein-Zufuhr hilft also beim Abnehmen.

Jetzt aber genug der Theorie – ab in die Praxis!

Anmerkung

Aufgrund von Platzmangel konnten nicht bei jedem Rezept alle Gewürze und Kräuter unter „Einkaufsliste“ aufgeführt werden. Stell also bitte sicher, dass du vor dem Einkauf das Rezept schnell überfliegst, um dich zu vergewissern, ob sich die Gewürze bereits in deinem Vorratsschrank befinden.

Vereinzelst findest du in den Rezepten Links zu Amazon, mit denen wir dir bequem Beispiele liefern wollen. Diese Empfehlungen sind Produkte, die wir selbst nutzen. Diese Links sind sogenannte Affiliate-Links, durch die wir manchmal eine kleine Provision erhalten (einstelliger Prozentbereich).

Solltest du dir Produkte über den Link kaufen, werden die Produkte für dich nicht teurer!

Wir möchten jedoch, dass du weißt, dass du uns mit dem Kauf über diese Links unterstützt. Alles kann, nichts muss – wir freuen uns sehr, falls du uns auch auf diesem Wege unterstützen möchtest (ähnlich wie du es mit dem Kauf dieser Sammlung getan hast). Uns ist dabei wichtig 100% ehrlich mit dir zu sein, daher dieser Absatz.

Zu den Backofenangaben:

Sollte dein Herd keine Umluftfunktion besitzen, ist dies überhaupt nicht tragisch und die Umrechnung zur Ober- und Unterhitze sehr einfach und schnell gemacht.

Wenn die Temperatur beispielsweise mit 160 Grad Umluft angegeben ist, so beträgt die Temperatur der Ober-Unterhitze 180 Grad – sprich es werden bei Ober- und Unterhitze immer 20 Grad mehr benötigt.

Unterschied Heißluft/Umluft:

Bei Umluft verteilt ein Ventilator die erwärmte Luft aus Ober-/Unterhitze. Heißluft bedeutet, dass die Luft durch einen Ringheizkörper direkt im Ventilator erwärmt wird.

Bei der Heißluftfunktion ist die Luftzirkulation und Wärmeverteilung somit etwas effizienter. Bei der Umluftfunktion kannst du ein Schälchen Wasser mit reinstellen, um das Austrocknen vorzubeugen.

Zu den Nährwertangaben:

Alle Nährwertangaben haben Gewürze und zusätzliche Saucen nicht berücksichtigt.

Inhaltsverzeichnis

(klickbar: STRG + Klick)

Bulletproof Coffee.....	10
Bulletproof Coffee Fastenzeit-Version	11
Knochenbrühe.....	12
Avocado Allerlei.....	14
Frittata.....	16
Eier-Muffins.....	18
Protein Pfannkuchen.....	19
Couscous-Salat	20
Birne-Rucola-Salat	21
Hähnchen-Mango-Salat	22
Veganes Schokoporridge	24
Smoothie-Bowl	25
Protein-Smoothie.....	26
Buddha – Bowl	27
Pfirsich-Hähnchen.....	28
Gefüllte Paprika.....	30
Gebackene Hähnchennuggets	32
Süßkartoffel-Mini-Pizzen	34
Wraps	36
Basilikumpasta mit Tofu	38
Hähnchen Curry.....	40
Energy Balls.....	42
Bananenbrot.....	43
Chia Pudding	44
YamYams	45
Käsekuchen	46

Bulletproof Coffee

Zubereitungszeit: 5 min

Kalorien bei 2 TL: 206 kcal

Proteine: 0g

Fette: 23g

Kohlenhydrate: 0g



Einkaufsliste:

Kaffee

[Kokosöl](#)

Butter

Schlagsahne

1 Tasse heißen, frisch gebrauten Kaffee mit 1-2 TL Kokosöl oder MCT-Öl, 1-2 TL Butter und 1-2 TL Schlagsahne (min. 35% Fettanteil) mit einem Milchaufschäumer mischen.

Bulletproof Coffee Fastenzeit-Version

Zubereitungszeit: 5 min

Kalorien bei 2 TL: 92 kcal

Proteine: 0g

Fette: 10g

Kohlenhydrate: 0g



1-2 TL Kokosöl in 1 Tasse heißen, frisch gebrauten Kaffee geben und mit einem Löffel verrühren.

Diese Fastenzeit-Version des Bulletproof Coffee kannst du bspw. am Ende deiner Fastenzeit nutzen, um die letzten Stunden des Fastens angenehmer zu machen.

Man spricht dabei von einer „fasting-mimicking-diet“, bei der man die hormonellen und metabolischen Vorteile des Fastens weiterhin nutzt - obwohl man Kalorien über die 35 kcal Richtlinie hinaus zugeführt hat. Da durch Fett nahezu kein Insulin ausgeschüttet wird, wird die Fastenzeit bzw. die gesundheitlichen Vorteile aufrechterhalten. Insulin ist der „Haupt-Marker“ zur Unterbrechung des Fastens.

Uns ist jedoch wichtig, dass du diese Form des Kaffees nicht übermäßig nutzt. Überlege dir, wann er dir wirklich hilft und wann er unnötig sein könnte. Die zugeführten Kalorien des Öls musst du ebenfalls wie normale Nahrung abbauen. Ihn zu häufig zu verwenden, könnte kontraproduktiv für dich sein. Nicht täglich, sondern höchstens wenige Male die Woche, klappt nach unserer Erfahrung sehr gut, wenn man ihn denn nutzen möchte.

Knochenbrühe

Zubereitungszeit: 2 Tage

Kalorien pro 250ml: 13 kcal

Proteine: 1,25g

Fette: 0,08g

Kohlenhydrate: 1,67g



Einkaufsliste:

500g Tierknochen

(Rind, Schwein, Lamm, Huhn, Fisch oder andere)

1 grüne Paprika

[Ungefilterter Apfelessig](#)

Staudensellerie

2 große Karotten

2 kleine Zwiebeln

frische Kräuter

Einen Kochtopf mit 3 Liter kaltem Wasser befüllen.

2 TL Apple Cider Vinegar in das kalte Wasser geben und 500g Rinderknochen im Essig-Wasser Gemisch für 30 min ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten.

5 Stangen Staudensellerie waschen und in grobe Stücke schneiden.

1 grüne Paprika waschen, ihr Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.

2 große Karotten unter klarem Wasser spülen und ebenfalls grob schneiden.

2 kleine Zwiebeln grob hacken.

Nach 30 min das Gemüse in den Topf geben, mit 1 ½ TL Salz und 1 TL schwarze

Pfefferkörner würzen und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis das Wasser beinahe kocht. Dann die Hitzezufuhr auf die niedrigste Stufe reduzieren. Bei der Verwendung von Rinder- oder Schweineknöchel die Brühe für 24 bis 48 Stunden, bei Fischknöchel 4 bis 8 Stunden und bei Geflügelknöchel 18 bis 24 Stunden köcheln lassen. 30 min vor Ende der Kochzeit das Fett von der Oberfläche abschöpfen und frische Kräuter wie z.B. Petersilie, Oregano und Rosmarin begeben. Zum Schluss die Brühe durch ein engmaschiges Sieb gießen, sodass eine klare Flüssigkeit zurückbleibt. Hält sich im Kühlschrank zu bis zu 5 Tagen und im Gefrierfach bis zu einigen Monaten.

Tipp: Für einen intensiveren Geschmack, die Knochen vorher im Backofen bei ca. 250 Grad für 30 min rösten lassen.

Die Knochenbrühe zeigt nicht nur positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und erfreut sich aktuell wieder steigender Beliebtheit, sondern kann auch während des Fastens genutzt werden. Obwohl ihr Einsatz beim täglichen Fasten etwas eingeschränkt ist, haben wir sie in die Sammlung mit aufgenommen.

Ähnlich wie der Bulletproof Coffee unterbricht die Knochenbrühe, wenn richtig zubereitet und nicht mit unnötigen Kohlenhydraten versetzt, die Fastenzeit nicht.

Sie wird besonders beim mehrtägigen Fasten eingesetzt.

Avocado Allerlei

Zubereitungszeit: 10 min

Beispiel: Brothälfte links unten mit Ei

Kalorien: 353 kcal

Proteine: 20g

Fette: 19g

Kohlenhydrate: 24g



Die Avocado beinhaltet viele einfach ungesättigte Fettsäuren und ist somit eine absolut sättigende, unterstützende Frucht für das Intervallfasten. 100g des Fruchtfleisches enthalten ca. 23g Fett. Doch nicht nur das - sie ist außerdem reich an Mineralstoffen wie z.B. Kalium, Zink, Eisen, Vitaminen wie z.B. Vitamin B6, Vitamin E und alle nötigen Aminosäuren. Die fettreiche Avocado ist somit als erste Mahlzeit perfekt geeignet. Ein wenig Avocadofleisch ist schnell auf einer Scheibe Brot verteilt. Du kannst ein beliebiges Brot wählen. Bedenke dabei nur, dass Dinkel oder Roggen dich ebenfalls etwas länger sättigt als zum Beispiel Weizen, also Weißbrot. Avocado schmeckt wirklich mit allem. Beim Probieren sind wieder keine Grenzen gesetzt - denn nur so weiß man, was einem schmeckt und guttut.

Tipps für deine Avocados:

Deine Avocados wirst du im Supermarkt zum Großteil unreif kaufen und ein paar Tage bei Zimmertemperatur reifen lassen müssen. Du solltest deine Avocados nicht im Kühlschrank lagern. Wenn sie schneller reifen sollen, leg einen Apfel daneben.

Avocados nicht grob mit den Fingern eindrücken. Dadurch besteht die Gefahr, dass sich braune Druckstellen unter der Schale bilden. Du kannst gut erkennen, ob deine

Avocado reif ist, indem du den kleinen Stiel abknibbelst. Wenn das kleine Loch der Avocado nun eine saftige grüne Farbe hat, ist sie bereit verzehrt zu werden.

Hier ein paar Inspirationen für dich:

1. Avocado-Spiegelei-Roggenbrot
 - Das Ei versorgt dich mit weiteren Fetten und zusätzlich mit Protein. Diese Kombination ist sehr sättigend
2. Avocado-Roggenbrot mit Cherrytomaten, Pfeffer und wenig Olivenöl
 - Die Kombination aus frischen Tomaten mit etwas Olivenöl schmeckt nicht nur gut, sondern liefert weitere Fette
3. Avocado-Roggenbrot mit in Kokosöl gebratenen Champignons in Kokosöl
 - gebratene Champignons sind geschmacklich nicht nur fantastisch, sondern unterstützt die Sättigung mit weiteren Fetten
4. Avocado-Roggenbrot mit einem gekochten Ei – dazu etwas Mayo
 - wieder nutzen wir die Vorteile der Eier
 - geschmacklicher Tipp: ein paar Kleckse Mayo auf das Ei geben
5. Avocado-Roggenbrot mit geräuchertem Lachs und Schnittlauch
 - Auch der Lachs liefert uns viel Protein und ist sehr fettreich – ergo: wir bleiben länger satt
 - Geschmacklicher Tipp: ein Klecks Creme Fraiche

Weitere Varianten:

1. Avocado-Roggenbrot mit Granatapfelkernen
2. Avocado-Roggenbrot mit einem pochierten Ei
3. Avocado-Roggenbrot mit Rührei

Frittata

für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 min

Kalorien pro Portion: 511 kcal

Proteine: 40,5g

Fette: 35,5g

Kohlenhydrate: 9,5g



Einkaufsliste:

6 Eier

Knoblauch

Champignons

frischer Rosmarin

1 Bund Frühlingszwiebeln

Cherrytomaten

1 Zucchini

Schalotten

Feta

Streukäse

Eine ½ Zucchini vierteln.

4 große Champignons mit einem Küchenkrepp putzen und in feine Scheiben schneiden. 10 Cherrytomaten waschen und vierteln. 2 Stangen Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) vorheizen. In einer backofengeeigneten Pfanne 1 gewürfelte Schalotte und 1 feingehackte Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl anschwitzen. Sobald die Schalotte glasig wird, die Zucchini und die Pilze dazugeben und ca. 5 min mit anbraten. Nun die Tomaten in die Pfanne geben, alles salzen und pfeffern und ein wenig frischen Rosmarin dazugeben. Für weitere 2 min auf dem Herd lassen und anschließend das fertige Gemüse in einer separaten Schüssel kurz beiseitestellen.

In die gleiche Pfanne nun nochmals einen großzügigen Schuss Olivenöl geben und 6 leicht verquirlte Eier bei niedriger Temperatur stocken lassen.

Das Gemüse und die Frühlingszwiebeln, sowie 100g Feta und 20g Streu – Gouda gleichmäßig über das Ei verteilen. Die Pfanne für 10 min in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen.

Fertig ist die Frittata!

Eier-Muffins

für 9 Stück

Zubereitungszeit: 35 min

Kalorien pro Stück: 118 kcal

Proteine: 9g

Fette: 9g

Kohlenhydrate: 2g



Einkaufsliste:

100g Bacon

6 Eier

1 grüne Paprika

1 Zucchini

2 Champignons

Streukäse

6 Eier in einer Schüssel leicht miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 grüne Paprika waschen, ihr Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Eine ½ Zucchini waschen und fein vierteln. 2 Champignons mit einem Küchenkrepp putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse unter die Eier heben.

Die Bacon Scheiben einzeln in das Innere einer [Muffin Backform](#) als Ummantelung des Muffins wickeln.

Jede Muffin Tasse nun mithilfe eines Löffels mit der Gemüse-Ei-Masse befüllen.

Etwas Gouda Streukäse darüber geben und für 20-25 min in den Ofen stellen.

Leicht abkühlen lassen, mit einem Buttermesser leicht lösen und aus der Form auf einen Teller servieren oder abkühlen lassen und mitnehmen.

Protein Pfannkuchen

für ca. 6 Stück

Zubereitungszeit: 25 min

Kalorien pro Stück: 217 kcal

Proteine: 15g

Fette: 10g

Kohlenhydrate: 10,5g



Einkaufsliste:

3 Eier

Milch

Zimt

[Protein Pulver](#)

Ahornsirup

Dinkel Vollkornmehl

80g Tiefkühlbeeren

250g Speisequark (40% Fett)

Erdnussbutter

3 Eier (Größe M) mit einem Schneebesen verquirlen. 250ml Milch (3,8% Fett), ½ TL Salz, ½ TL Zimt, 30g Vanille Protein Pulver, 1 EL Ahornsirup und 50g Dinkel Vollkornmehl dazugeben und alles gut verrühren.

Eine (Crêpes-) Pfanne mit Kokosöl, oder Butter, und einem Kuchenkrepp gleichmäßig einfetten und erhitzen. 1 Kelle in die Pfanne geben und die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Für die Füllung:

80g TK-Beerenmix, 250g Speisequark (40% Fett), 1 EL Ahornsirup und 1 EL

Erdnussbutter in einem Hochleistungsmixer zu einer Masse verrühren. In die Mitte der Pfannkuchen 2-3 Esslöffel des Quarkgemisches geben und einrollen. Optional mit Mandelmus und Kakaonibs toppen.

Couscous-Salat

für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Kalorien pro Portion: 267 kcal

Proteine: 5g

Fette: 12g

Kohlenhydrate: 27g



Einkaufsliste:

400g Couscous

3 Fleischtomaten

1 Gurke

Minzblätter

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 grüne Paprika

1 Bund Petersilie

1 Zitrone

400g Couscous nach Packungsempfehlung kochen. Den Couscous mit einer Gabel fein auflockern. Optional 1 EL Butter zum Verfeinern unter den Couscous mischen. 1 Zitrone auspressen, dabei 1 EL Zitronensaft für später beiseitestellen, und den Saft mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verquirlen.

3 Fleischtomaten und 1 grüne Paprika waschen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Eine ½ Gurke vierteln, das Innere der Gurke entfernen (da die Gurke den Salat ansonsten zu sehr verwässert) und ebenfalls in Würfel schneiden. Das Gemüse mit der Sauce verrühren.

½ Bund Frühlingszwiebeln waschen, in feine Scheiben schneiden und untermengen.

1 Bund Petersilie fein hacken und unter den Salat heben. Zum Schluss den Couscous unterheben, 4 fein gehackte Minzblätter sowie den Esslöffel Zitronensaft darüber geben, abschmecken und den Salat kaltstellen.

Möchtest du den Couscous-Salat als große Mahlzeit zu dir nehmen, empfehlen wir dir 200g Hähnchenbrust/Tofu pro Person als Eiweißquelle dazu zu servieren.

Birne-Rucola-Salat

für 2 Personen

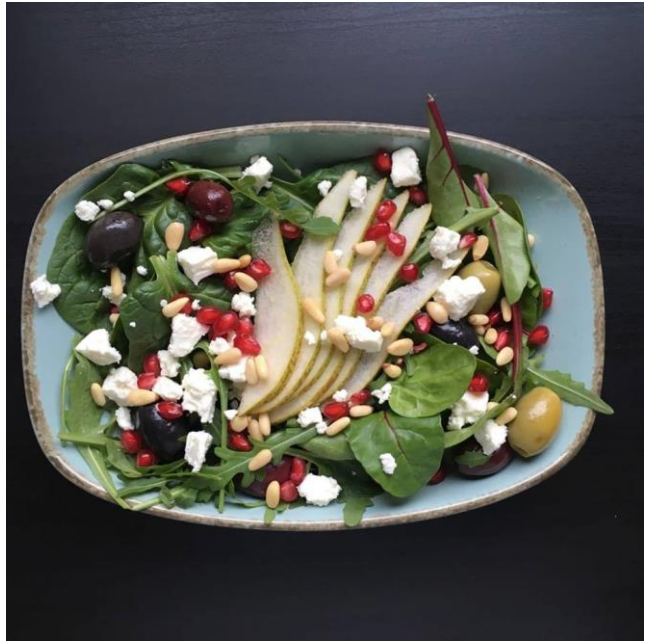
Zubereitungszeit: max. 20 min

Kalorien pro Portion: 506 kcal

Proteine: 27g

Fette: 35,5g

Kohlenhydrate: 15g



Einkaufsliste:

100g Rucola & Spinat

1 Birne

Granatapfel

100g Oliven

200g Feta

50g Pinienkerne

100g Salatmischung bestehend aus Rucola und Spinat in eine Salatschüssel geben (gibt es bereits gewaschen und vorportioniert von Florette „Zart & Feurig“ im Supermarkt zu kaufen). ½ Birne waschen, entkernen, in Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Die Kerne eines ½ Granatapfels sowie 100g entsteinte Oliven und 200g klein gebröselten Feta in den Salat geben. Nun einen großzügigen Schuss Olivenöl über den Salat verteilen und dem Salat mit 50g Pinienkernen einen nussigen Crunch verleihen.

Dazu Salatdressing nach Wahl.

Gut passt Himbeeressig oder Granatapfelessig.

Hähnchen-Mango-Salat

für 2 Personen

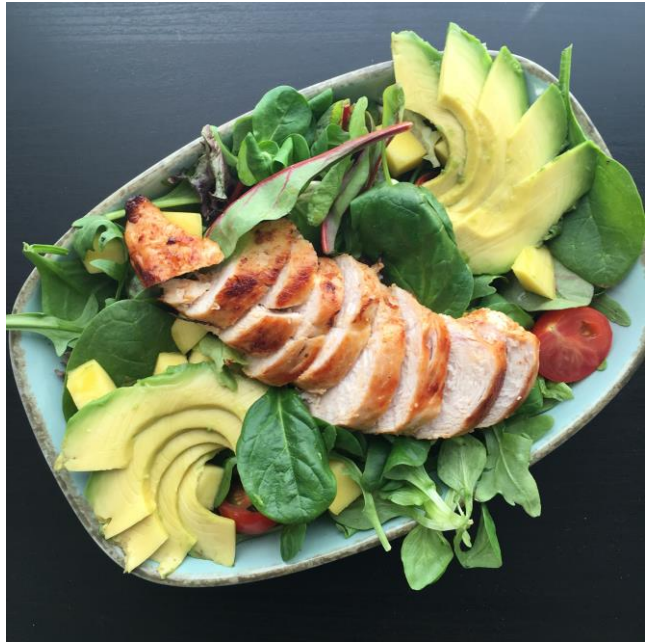
Zubereitungszeit: max. 45 min

Kalorien pro Portion: 758 kcal

Proteine: 48,5g

Fette: 39,5g

Kohlenhydrate: 59g



Einkaufsliste:

400g Hähnchenbrust

frischen Rosmarin

Paprikapulver

Honig

150g Salat

250g Cherrytomaten

1 Mango

1 Avocado

Den Backofen auf 180 Grad (Ober/Unterhitze oder Grill) vorheizen.

3 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 EL Honig sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren.

Nun 400g Hähnchenbrust mit etwas Öl und frischen Rosmarinstielen in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 5 min goldbraun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen. Die Marinade mit einem Löffel oder einem Pinsel über das Fleisch verteilen, sodass alle Seiten mariniert sind. Die Hähnchenbrust für 15-20 min in den Ofen stellen und bei Bedarf nach der Hälfte wenden.

Währenddessen 150g Salat nach Wahl waschen und zurechtschneiden oder eine portionierte und vorgewaschenen Packung Salat wählen.

250g Cherrytomaten waschen und halbieren. 1 Mango schälen, das Fruchtfleisch um den Kern herum abschneiden und würfeln. 1 Avocado halbieren, den Kern entfernen, aushöhlen und in die gewünschte Form schneiden.

Alles in eine große Salatschüssel geben und miteinander vermengen. Das Fleisch aus dem Ofen und aus der Auflaufform nehmen, mit einer Gabel auf einem Schneidebrett festhalten und in Streifen schneiden. Auf einem Teller anrichten, fertig.

Zum Salat passt Aceto Balsamico, Dattel Crema oder Ähnliches.

Veganes Schokoporridge

für 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 min

Kalorien pro Portion: 745 kcal

Proteine: 27,5g

Fette: 16,5g

Kohlenhydrate: 91g



Einkaufsliste:

Haferflocken

Soja Vanille Milch

ungesüßtes Kakao Pulver

Ahornsirup/Agavendicksaft

1 Bio Zitrone

270g kernige Haferflocken in 300ml Wasser und 300ml Soja-Milch (Vanille) geben.

2 EL ungesüßten Kakao untermischen, mit 3 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft) süßen und etwas Zitronenabrieb dazugeben.

Die Mischung aufkochen lassen und anschließend 15-20 min mit geschlossenem Deckel ruhen lassen.

Zum Abschluss kannst du das Porridge bspw. mit Obst, Nussmuß, einer Nuss-Nougat-Creme oder Nüssen belegen.

Frisches Obst versorgt euch zusätzlich mit Vitaminen, Müsli oder gepuffter Quinoa beispielsweise mit Ballaststoffen und weiteren Kohlenhydraten. Und Nüsse mit gesunden Fetten und Protein, die euch länger satt halten.

Smoothie-Bowl

1 Portion

Zubereitungszeit: ca. 15 min

Kalorien pro Portion: 424 kcal

Proteine: 19g

Fette: 14g

Kohlenhydrate: 39g



Einkaufsliste:

400ml Naturjoghurt (3,5% Fett)

Tiefkühlbeeren

Obst und Toppings nach Wahl

Ahornsirup/Honig/usw.

400ml Naturjoghurt (3,5% Fett) mit einer Handvoll TK-Beeren und 1 EL Ahornsirup in einem Hochleistungsmixer pürieren. In eine Schüssel (Bowl) füllen. 1 Banane schälen, schneiden und auf dem Smoothie platzieren. Beispielsweise Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Mango, Äpfel, usw. darüber geben. Mit Nüssen, Kakaonibs, Leinsamen, Flohsamenschalen, Erdnussbutter, Mandelmus, Haferflocken, Müsli, Kokosraspeln, Beeren-Pulver uvm. garnieren.

Du siehst: ich kann mich selbst für keine Lieblingsvariante entscheiden. Statt des Joghurts kannst du beispielsweise auch Milch, Mandelmilch, Soja-Milch usw. verwenden und Müsli oder Haferflocken untermengen oder gefrorene Früchte wie z.B. Bananen, Mango, Beeren einfach pürieren und als sogenannte Nicecream nutzen. Statt der TK-Beeren kannst du auch Acai-Pulver, Rote Beete Pulver, Spirulina Pulver usw. für den Joghurt nutzen.

Statt Ahornsirup kannst du Honig, Agavendicksaft, Flavor Drops (kalorienfreie Süßungsmittel) usw. versuchen.

Du merkst: Smoothie-Bowls sind sehr variabel und haben keine Grenzen in ihrem Geschmack und ihrer Kreativität. Bleib also experimentierfreudig.

Protein-Smoothie

Zubereitungszeit: 10 min

Kalorien pro Portion: 431 kcal

Proteine: 34g

Fette: 11g

Kohlenhydrate: 37g



Einkaufliste:

Milch

[Protein Pulver](#)

Datteln

Leinsamen

Tiefkühlbeeren

Zimt

In einen Standmixer 250ml Milch (3,8% Fettanteil), 30g Protein Pulver, 6 Datteln, 1 EL Leinsamen, 80g TK-Beeren, 250ml kaltes Wasser und ½ TL Zimt geben und alles mixen.

In Gläser füllen und schmecken lassen oder in einer Trinkflasche mitnehmen.

Buddha – Bowl

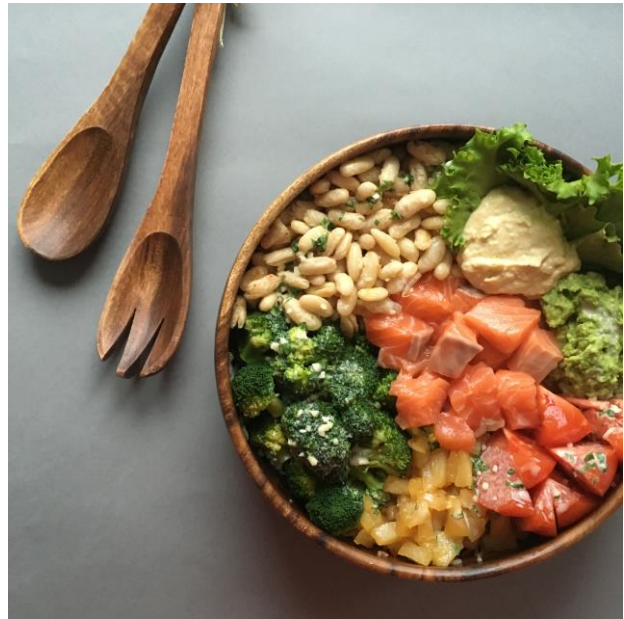
Beispiel: Bild

Kalorien pro Portion: 971 kcal

Proteine: 28g

Fette: 22g

Kohlenhydrate: 138g



Einer Bowl sind keine Grenzen gesetzt. Man kann sich nach Lust und Laune ausprobieren.

Deine Bowl sollte sich aus Folgendem zusammensetzen: 20% Kohlenhydraten, 30 % Proteinen, 30% Vitamine in Form von frischem Gemüse und 20% gesunden Fetten. Dabei sind diese Werte nicht bindend und lassen sich je nach Kombination variieren. Dabei kannst du nicht nur auf deine Nährstoffbedürfnisse des Tages reagieren, sondern auch an andere Mahlzeiten oder an deine Ziele anpassen.

Meine Empfehlung:

Für die Proteine und Fette: Tofu, Kidneybohnen, Eier, Erbsen, Hähnchen, Lachs, Hummus oder Kichererbsen aus der Dose. Eine Avocado ist schnell ausgehöhlt und ein paar Nüsse sorgen für den Crunch.

Für die Kohlenhydrate: Glasnudeln, Couscous, Quinoa oder Nudeln brauchen im Vergleich zu Reis und Kartoffeln nur ein paar Minuten.

Für die Vitamine: Eine Paprika, eine Möhre, Champignons, ein paar Radieschen oder Tomaten sind schnell in die gewünschte Form geschnitten und vorgewaschene und portionierte Salate gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen.

Pfirsich-Hähnchen

für 2 Personen

Zubereitungszeit: 60 min

Kalorien pro Portion: 648 kcal

Proteine: 54g

Fette: 40g

Kohlenhydrate: 21g



Einkaufsliste:

400g Hähnchenbrust

1 Zwiebel

Knoblauch

Balsamico Essig

Ingwer

Honig

1 Dose Pfirsiche

200g Dose gestückelte Tomaten

1 Becher Schlagsahne

500g frischer Spinat

Basilikum

Chili

400g Hähnchenbrust-Filets von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver marinieren. Das Fleisch anschließend in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten, danach in Alufolie einwickeln und ruhen lassen.

Während das Fleisch brät 1 Zwiebel in Ringe und 1 Knoblauchzehe fein schneiden. In der Hähnchenpfanne in 10 ml Öl für 5 min glasig anbraten. Mit 30 ml Balsamico Essig ablöschen und für weitere 5 min köcheln lassen.

5 Dosenpfirsichhälften in Scheiben schneiden und mit 1 EL Honig in die Pfanne geben. 200g gestückelte Tomaten aus der Dose und einen Becher Schlagsahne dazugeben.

Die Soße mit 1cm fein geschnittenem Ingwer, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Zimt, 1 TL Paprikapulver, einer Handvoll Basilikumblätter und 1 kleinen Chilischote würzen.

500g frischen Spinat in die Soße geben, das Hähnchen aus der Folie nehmen und in die Soße legen.

Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze nochmal 20 min ziehen lassen.

Als Kohlenhydrat Beilage empfehle ich Reis, der ist sättigender als beispielsweise Weizennudeln.

Gefüllte Paprika

für 2 Personen

Zubereitungszeit: max. 90 min

Kalorien pro Stück: 250 kcal

Proteine: 15g

Fette: 16g

Kohlenhydrate: 10g



Einkaufsliste:

800g Dose Gestückelte Tomaten

Weißwein

6 Paprikaschoten

120g Reis

400g Rinderhack

1 Zwiebel

Knoblauch

Streukäse

Den Backofen auf 220 Grad Celsius (Heißluft/Umluft) vorheizen.

Für die Sauce:

800g gestückelte Tomaten aus der Dose in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Kräutern der Provence, sowie einem Schuss Olivenöl und einem Schuss Weißwein abschmecken. Bei niedriger Hitze köcheln lassen.

6 Paprikaschoten waschen, einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit der Hand entfernen. Den Deckel beiseitelegen.

400g Rinderhack mit 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Nebenbei 120g Reis nach Packungsanweisung kochen.

Den fertigen Reis anschließend zum Hackfleisch geben und alles miteinander vermengen.

Die Paprikaschoten mithilfe eines Esslöffels mit der Masse befüllen. Ruhig etwas andrücken.

Die Sauce nun in eine Auflaufform geben, die befüllten Paprikaschoten in die Sauce stellen und 30g Streukäse auf die 6 Schoten verteilen.

Für ca. 30 min in den Ofen stellen.

Gebackene Hähnchennuggets

für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 min

Kalorien pro Portion: 905 kcal

Proteine: 81g

Fette: 42g

Kohlenhydrate: 54g

Einkaufsliste:

600g Hähnchenbrust

2 Eier

260g Reis

Kokosöl

Sesam

Speisestärke



Soja-Sauce

Honig

Wasabi Paste

1 Limette

Knoblauch

Vollkornbrösel

Den Backofen auf 220 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) aufheizen.

600g Hähnchen-Brustfilets in mittelgroße Stücke schneiden (ca. 6 pro Brustfilet).

2 Schüsseln zur Hand nehmen. In eine Schüssel 2 Eier schlagen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und miteinander verquirlen. In die andere Schüssel ausreichend Vollkornbrösel geben und nach Bedarf nachfüllen.

3 EL Kokosöl wenige Sekunden auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen, auf ein Backblech kippen und das Öl mit einem Küchenkrepp gleichmäßig verteilen.

Jetzt die einzelnen Fleischstücke erst durch das Ei ziehen, anschließend von allen Seiten in den Bröseln wälzen und mit Abstand zueinander auf das Blech legen.

Für ca. 30 min in den Ofen stellen und bei der Hälfte der Zeit wenden.

Während das Hähnchen im Ofen backt, 260g Reis nach Packungsanleitung kochen.

Für die Sauce:

10 EL Soja-Sauce, 6 EL Honig, 3 Messerspitzen Wasabi Paste, den Saft einer ½ Limette, 150ml Wasser, 2 EL weißen Sesam, 3 feingehakte Knoblauchzehen und 3 gehäufte EL Stärke in einem Topf bei niedriger Hitze und regelmäßigem Rühren erhitzen bis die Sauce andickt und eine bräunliche Färbung einnimmt.

Süßkartoffel-Mini-Pizzen

Für ca. 30-40 Pizzen

Zubereitungszeit: max. 90 Minuten

Kalorien pro Stück: 130 kcal

Proteine: 5g

Fette: 3g

Kohlenhydrate: 20g



Einkaufsliste:

2 kg Süßkartoffeln

300g Rinderhack

1 rote Paprika

200g Dinkel Vollkornmehl

Gouda Streukäse

150g Cherrytomaten

Brokkoli

1 Ei

250g kernige Haferflocken

2kg Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Süßkartoffeln in einem Kochtopf mit Wasser auffüllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze für ca. 20-25 min garkochen.

Parallel 300g Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl krümelig braten. Währenddessen 1 rote Paprika waschen, ihr Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. 100g Brokkoli Röschen kochen und danach halbieren oder vierteln.

150g Cherrytomaten waschen und vierteln.

Für die Pizzasauce: 400g passierte Tomaten mit etwas Olivenöl und ordentlich Pfeffer und Oregano anrühren.

Backofen auf 220 Grad (Umluft/Heißluft) vorheizen.

Die weichen Süßkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und ein paar Minuten abkühlen lassen. Wer keine Presse hat, kann sich auch mit einem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel helfen. Nun 200g Dinkel Vollkornmehl, 250g kernige Haferflocken, 2 TL Salz, 1 Ei und 1 TL Backpulver mit einem Handrührgerät zu einer Masse verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit Kokosöl (oder anderem) einpinseln.

Mit einem Esslöffel 4-6 gleichgroße Portionen in Abstand zueinander auf dem Backblech platzieren und mit dem Löffelrücken zu kleinen Pizzen formen. Insgesamt 10 min backen lassen und nach 5 min einmal wenden, damit beide Seiten fest werden.

Danach einen ½ Esslöffel Tomatensauce draufgeben, Gouda Streukäse verteilen, mit Hackfleisch, Brokkoli, Paprika und Cherrytomaten belegen und nochmals 5 min backen lassen.

Wraps

für 2 Personen

Zubereitungszeit: 60 – 90 min

Kalorien pro Stück: 370 kcal

Proteine: 24g

Fette: 16g

Kohlenhydrate: 31g



Einkaufsliste:

4 Hähnchenbrustfilets

400g Champignons

200g Cherrytomaten

Roggen Wraps

Crème Fraîche

1 Avocado

Salat nach Wahl

1 Gurke

Streukäse

Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Grill) vorheizen.

4 Hähnchenbrustfilets mit 5g Paprikapulver (edelsüß), 5g Paprikapulver (geräuchert), 2 Messerspitzen Kumin, 1 Prise Oregano, 1 Prise Majoran, 1 Prise Rosmarin, 1 Prise Kerbel, 1 Prise Zucker, 1 in Scheiben geschnittene Zwiebel, 1 geviertelte Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, etwa 6 frische Minzblätter und viel Olivenöl marinieren.

Die Gewürze und das Öl mit den Händen in das Fleisch massieren und das Fleisch für 20 min ziehen lassen. Anschließend das Fleisch auf Schaschlikspieße türmen, ähnlich wie bei einem Dönerspieß, und für 45 min in den Ofen stellen.

Wer mag, kann das Fleisch auch fein schnetzeln und es in einer Pfanne anbraten. Das würde etwas Zeit sparen. Während das Fleisch im Ofen gart, 400g Champignons leicht

mit einem Küchenkrepp putzen und in Scheiben schneiden. Die Pilze mit 2 EL Kokosöl in einer Pfanne anbraten. An dieser Stelle kann jegliches Öl benutzt werden. Kokosöl verleiht den Champignons jedoch eine großartige Note. Dazu 200g Cherrytomaten waschen und vierteln. ½ Gurke waschen und vierteln. Das Gemüse in Schälchen zur Seite stellen. Nun 1 Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aushöhlen. Mit Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl und etwas Limettensaft würzen und mit einer Gabel zerstampfen.

Salat nach Wahl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder den vorportionierten Salat aus dem Supermarkt nehmen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer wie von einem Dönerspieß schneiden. 6 Roggen Wraps kurz im Ofen erwärmen.

In die Mitte des Wraps einen großen Klecks Creme Fraîche geben, das Hähnchenfleisch auf die Mitte verteilen, sowie Tomaten, Salat, Gurken, Pilze, Avocado - Creme und Streukäse.

Den Wrap von unten in die Mitte knicken, dann die rechte sowie die linke Seite zur Mitte knicken.

Auf die Plätze, knicken, Wrap!

Basilikumpasta mit Tofu

für 3-4 Personen

Zubereitungszeit: max. 45 min

Kalorien pro Portion: 998 kcal

Proteine: 41g

Fette: 55g

Kohlenhydrate: 85,5g

Einkaufsliste:

2 Basilikumtöpfe

Olivenöl

Knoblauch

Walnüsse

60g Parmesan

400g Dinkelnudeln



400g Tofu

Grüne Thai Curry Paste

Soja-Sauce

Honig

150g TK-Erbsen

Die Blätter von 2 Basilikumtöpfen abrupfen, waschen und abtupfen. Die frischen Blätter zusammen mit 100ml Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 80g Walnüssen und 1 ½ TL Salz in einem Messbecher pürieren. 60g Hartkäse/Parmesan reiben und mit einem Löffel unter das fast fertige Pesto heben.

400g Tofu in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel 2 EL Sesamöl (oder anderes), 2 großzügige TL grüne Thai Curry Paste, 2 EL Soja-Sauce und 2 EL Honig miteinander vermischen. Den Tofu dazugeben, mit einem Löffel verrühren, sodass jedes Tofu Stück mit der Marinade bedeckt ist, und ca. 10 min ziehen lassen. 150g TK-Erbsen nach Packungsanleitung kochen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten.

Währenddessen 400g Dinkelnudeln kochen.

Das Wasser abgießen, sobald die Nudeln gar sind. Die Nudeln nicht mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie das Pesto besser aufsaugen können.

Die Nudeln zum Tofu geben.

Das Basilikum Pesto untermengen und zum Schluss die Erbsen dazugeben.

Hähnchen Curry

für 2 Personen

Zubereitungszeit: 45 min

Kalorien pro Portion: 804 kcal

Proteine: 67,5g

Fette: 49,5g

Kohlenhydrate: 67g



Einkaufsliste:

1 kleine Zwiebel

400g Hähnchen-Geschnetzeltes

1 Bund grüner Spargel

200g Reis

1 Dose Kokosmilch

200g Zuckererbsen

Curry Pulver

1 Mango/ 250g Erdbeeren

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. 1 kleine, fein geschnittene Zwiebel 3-5 min darin glasig anschwitzen. 400g Hähnchen-Geschnetzeltes dazugeben und bei hoher Hitze 10-15 min goldbraun anbraten. Gelegentlich umrühren. Dann das Fleisch salzen und pfeffern.

6 Stangen grünen Spargel waschen, an den unteren Enden schälen und in ca. 5cm große Stücke schneiden.

Nun bei niedriger Hitzezufuhr einen großzügigen Schuss Öl in die Pfanne geben den Spargel dazugeben. Für 5 min mit anrösten.

In der Zwischenzeit 200g Zuckererbsen waschen und halbieren. Zuckererbsen mit in die

Pfanne geben und 5 min mit anbraten. Das Fleisch und das Gemüse nochmals leicht mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit 400ml Kokosmilch ablöschen.

4 gehäufte Teelöffel Curry-Pulver mit der Kokosmilch verrühren und 15-20 min bei schwacher Hitze und mit geschlossenem Deckel einkochen lassen.

Während das Curry vor sich hin köchelt, Wasser zum Kochen bringen und 200g Reis nach Packungsempfehlung kochen.

1 Mango schälen und würfeln oder 250g Erdbeeren waschen und vierteln und zum Curry geben.

Auf einem Teller servieren.

Energy Balls

Ergibt ca. 20 Stück

Zubereitungszeit: 15 min

Kalorien pro Stück: 41 kcal

Proteine: 1g

Fette: 2g

Kohlenhydrate: 4,5g



Einkaufsliste:

Datteln

Haferflocken

Chiasamen

Leinsamen

getrocknete Pflaumen

blanchierte, ganze Mandeln

Haselnusskerne

Zimt

12 Datteln, 50g kernige Haferflocken, 1 EL Chiasamen, 1 EL Leinsamen, 4 getrocknete Pflaumen, 20g blanchierte, ganze Mandeln, 20g Haselnusskerne und eine Messerspitze Zimt in einem Hochleistungsmixer miteinander zu einer klebrigen Masse vermengen. Kokosraspeln in eine separate Schüssel geben.

Die Masse mit den Händen zu kleinen Bällchen formen und in den Kokosraspeln wälzen.

Auch bei den Energy Balls gilt: Probiert euch aus. Statt der Pflaumen könnt ihr getrocknete Kirschen oder Cranberrys probieren. Statt der Mandeln Cashewkerne, vielleicht noch etwas ungesüßten Kakao dazu. Vielleicht die Chiasamen nicht dem „Teig“ beigeben, sondern zur Ummantelung nutzen.

Bananenbrot

Zubereitungszeit: 60 min

Kalorien pro Scheibe: 228 kcal

Proteine: 8g

Fette: 13g

Kohlenhydrate: 20g



Einkaufsliste:

3 Bananen

brauner Zucker/Kokosblütenzucker

100g gemahlene Mandeln

150g Dinkel Vollkornmehl

2 Eier

Kokosöl/Butter

Vanille Paste/Vanilleschote

Zimt

Backpulver

Walnüsse

Backofen auf 180 Grad (Umluft/Heißluft) vorheizen.

3 reife Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. 30g braunen Zucker oder Kokosblütenzucker unter die Bananen mischen. Kokosblütenzucker hat übrigens einen niedrigen glykämischen Index. Er löst also im Gegensatz zu anderen Zuckerarten einen langsamen und gleichmäßigen Anstieg des Blutzuckerspiegels aus. 100g gemahlene Mandeln, 150g Dinkel Vollkornmehl, 2 Eier sowie 15g Kokosöl oder Butter zu den Bananen geben und alles mit einem Handrührgerät vermengen.

1 gehäuften TL Zimt, 1 gestrichenen TL Backpulver, 1 Prise Salz und 1 TL Vanille Paste oder eine ausgekratzte Vanilleschote dem Teig begeben und nochmals verrühren.

70g Walnüsse in einem Mörser zerkleinern und unter den Teig heben.

Eine [Kastenform](#) einfetten und mit Mehl bestäuben. Für 45 min in den Ofen stellen.

Warm oder kalt genießen.

Chia Pudding

Für 3-4 Gläser

Zubereitungszeit: 2h 30 min

Kalorien pro Portion: 138 kcal

Proteine: 6g

Fette: 6g

Kohlenhydrate: 12g



Einkaufsliste:

40g Chiasamen

250g Soja Vanille Milch

125g frische Himbeeren

Ahornsirup

Zimt

40g Chiasamen zusammen mit 250ml Soja Vanille Milch in einer Schüssel vermengen. 15 min quellen lassen und regelmäßig umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Für 2h in den Kühlschrank stellen. Wer Zeit sparen möchte, stellt die Chiasamen zum Quellen über Nacht in den Kühlschrank.

6 frische Himbeeren von den 125g zur Seite legen. Den Rest der Beeren mit ½ TL Zimt und 1 EL Ahornsirup pürieren. Nun eine Schicht des Himbeerpürees auf dem Boden der Gläser verteilen. Die Gläser mit Chia Pudding auffüllen und mit den vorher beiseitegelegten Himbeeren dekorieren.

Nach Belieben mit weiteren Toppings, wie zum Beispiel Heidelbeeren, Kakaonibs, Nuss Mus, Kokos dekorieren. Wer mehr Süße benötigt, gibt zum Schluss noch einen Schuss Ahornsirup über den Pudding.

Ihr könnt statt Ahornsirup natürlich auch Agavendicksaft, Honig oder ähnliches benutzen.

YamYams

ergibt ca. 20 Stück

Zubereitungszeit: 40 min

Kalorien pro Stück: 92 kcal

Proteine: 5g

Fette: 7g

Kohlenhydrate: 3g



Einkaufsliste:

6 Eier

100g Erdnussbutter

15g braunen Zucker/Kokosblütenzucker

100g ungesalzene Erdnüsse

Backofen auf 180 Grad (Umluft/Heißluft) vorheizen.

6 Eier trennen, das Eigelb anderweitig verwerten z.B. für eine Carbonara Sauce und das Eiweiß steif schlagen.

100g Erdnussbutter solange mit einem Esslöffel unter den Eischnee heben bis alles gleichmäßig verteilt ist und es eine leicht bräunliche Färbung angenommen hat.

Das Volumen des Eischnees verringert sich dabei und wird etwas flüssiger, ähnlich wie ein Teig. 15g braunen Zucker oder Kokosblütenzucker unterrühren.

Dann 100g ungesalzene Erdnüsse in einem Mörser zerkleinern und die Stücke in den Teig geben.

Auf einem Backblech Backpapier auslegen und im gleichmäßigen Abstand 1 Esslöffel Teig verteilen. Mit dem Löffel zu Plätzchen formen.

Für 10 min in den Ofen stellen und anschließend mit einem Küchenhelfer vom Backpapier lösen.

Käsekuchen

Zubereitungszeit: 80 min

Kalorien pro Stück: 480 kcal

Proteine: 15g

Fette: 32,5g

Kohlenhydrate: 32g



Einkaufsliste:

200g Vollkornkekse

100g Butter

600g Quark

200g Frischkäse

1 Ei

70g Zucker

1 Zitrone

100ml Schlagsahne

Speisestärke

200g Schmand

Vanille Paste/Vanilleschote

Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft/Heißluft) vorheizen.

Für den Boden:

200g Vollkornkekse mit einem Stößel zerdrücken, sodass eine Art Mehl mit kleinen Keksstücken entsteht. 100g geschmolzene Butter dazugeben, mit den Händen vermengen und den Teig gleichmäßig in einer Kuchenform andrücken. Für 10 min in den Ofen stellen.

Für die Füllung:

600g Quark, 200g Frischkäse, 1 Ei, 70g Zucker, 3 EL Zitronensaft, 100ml Schlagsahne und 3 gehäufte EL Stärke mit einem Schneebesen cremig schlagen.

Das Quarkgemisch auf den Keks-Teig geben und 40 min im Ofen backen lassen.

Für den Guss:

200g Schmand, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Zucker und ½ TL Vanille – Paste verrühren und den Guss über den warmen Kuchen verteilen. Nochmals 10 min in den Ofen stellen.

Warm oder kalt genießen.