



**Copyright © 2025 Lars Brandt
Alle Rechte vorbehalten.**

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

**Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.**

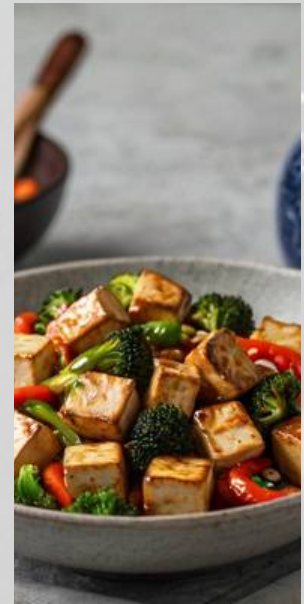
**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	10
WAS IST EINE PROTEINREICHE ERNÄHRUNG?.....	11
WIE VIEL EIWEISS BRAUCHE ICH?.....	12
WAS SIND DIE BESTEN PROTEINREICHEN LEBENSMITTEL?....	13
TIERISCHES VERSUS PFLANZLICHES EIWEISS.....	15
WAS IST MIT EIWEISSPULVERN?.....	16
DIE VORTEILE VON HIGH PROTEIN.....	17
TIPPS ZUM KOCHEN.....	18
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN.....	19



KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK

SPINAT-AVOCADO-SMOOTHIE-BOWL.....	21
OVERNIGHT MÜSLI.....	21
GRANOLA-BEEREN-JOGHURT-BOWL.....	22
BUCHWEIZENBREI.....	22
DATTEL-WALNUSS-HAFERFLOCKEN.....	23
KÜRBIS-HAFERFLOCKEN.....	23
QUINOA-KÜRBIS-PORRIDGE.....	24
TOMATEN-EIER-RÜHREI.....	24
TOFU-SPINAT-RÜHREI.....	25
SPINAT-OMELETT.....	25
AVOCADO-KICHERERBSEN-TOAST.....	26

BLAUBEERWAFFELN (IM WAFFELEISEN).....	27
MASALA-OMELETT.....	27
MOKKA-SCHICHTPUDDING.....	28
TOFU-FRÜHSTÜCKS-EIERMUFFINS.....	28
PROTEIN-WAFFELN.....	29
FRISCHKÄSE-MUFFINS.....	29
BLAUBEER-MUFFINS.....	30
BROTPUDDING.....	30
MANDEL-PROTEIN-FRÜHSTÜCKSBÄLLCHEN.....	31
MANGO-MANDEL-SMOOTHIE-BOWL.....	31
PFANNKUCHEN MIT FRISCHKÄSEBELAG.....	32
KOKOSNUSS-PORRIDGE.....	32
ZARTBITTERSCHOKOLADEN-SHAKE.....	33
KETO-CREPES.....	33
GEWÜRZTE KÜRBIS-WAFFELN	34
ERDNUSSBUTTER-PFANNKUCHEN.....	34
COUSCOUS-KAISERSCHMARN.....	35
VEGANES TEMPEH-SANDWICH.....	35



KAPITEL 2 - SMOOTHIES

MANDELBUTTER-SMOOTHIE.....	37
MOKKA-SMOOTHIE.....	37
CRANBERRY-SMOOTHIE.....	37
MELONEN-KIWI-SMOOTHIE.....	38
KÜRBIS-SMOOTHIE.....	38
AVOCADO-SMOOTHIE.....	38

ERDNUSSBUTTER-SMOOTHIE.....	39
BROMBEER-SMOOTHIE.....	39
BLAUBEEREN-SMOOTHIE.....	40
GRÜNER-SMOOTHIE.....	40
KETO-SCHOKOLADEN-SMOOTHIE.....	41
BANANEN-SMOOTHIE.....	41
KETO-AVOCADO-SMOOTHIE.....	42
SAHNIGER ZITRONEN-SMOOTHIE.....	42



KAPITEL 3 - SUPPEN

SPINAT-PILZ-SUPPE.....	44
BROKKOLI-PASTINAKEN-SUPPE.....	44
ROTE LINSENSUPPE MIT SAFRAN.....	45
BROKKOLI-ZITRONEN-PARMESAN-SUPPE.....	46
SPECK-AVOCADO-SUPPE.....	47
RINDFLEISCH-GEMÜSE-SUPPE.....	47

KAPITEL 4 - RIND, SCHWEIN & LAMM

FLANKSTEAK (AUF DEM GRILL).....	49
FLANKSTEAK MIT PESTO.....	49
RINDFLEISCH MIT PILZEN.....	50
BASILIKUM-SCHWEINEKOTELETTS.....	50
SCHWEINEFLEISCH MIT PAK CHOI.....	51
SCHWEINEFLEISCH MIT PAPRIKA.....	52
GEWÜRZTE LAMMKOTELETTS.....	53
ZITRONIGE LAMMKOTELETTS.....	53
LAMMHACKFLEISCH MIT PILZEN.....	54
LAMMBURGER.....	54





KAPITEL 5 - HÄHNCHEN/GEFLÜGEL

MIT HÄHNCHEN GEFÜLLTE AVOCADO.....	56
ZITRONIGE HÄHNCHENSCHENKEL.....	56
WÜRZIGE HÄHNCHENBRUST.....	57
HÄHNCHENBRUST MIT KRÄUTERN.....	57
HÄHNCHEN MIT PILZEN.....	58
HÄHNCHEN MIT GEMÜSE.....	58
PUTENBRUST MIT KOHL.....	59
PUTEN-MANGO-TORTILLAS.....	59
FLEISCHBÄLLCHEN IN PILZSAUCE.....	60

KAPITEL 6 - FISCH & MEERESFRÜCHTE

MIT RÄUCHERLACHS GEFÜLLTE AVOCADOS.....	62
GEGRILLTE LACHS-PATTIES (AUF DEM GRILL).....	62
THAI-ERDNUSS-GARNELEN-CURRY.....	63
HARISSA-LACHS MIT GRÜNKOHL.....	64
LACHS MIT GUACAMOLE.....	64
GARNELEN UND BLUMENKOHL-CURRY.....	65
KOKOSNUSS-GARNELEN.....	66
LACHS MIT WALNUSSEKRUSTE.....	66
LACHS IN PARMESANKRUSTE.....	67
THUNFISCHSALAT.....	67
PARMESAN-KNOBLAUCH-LACHS MIT SPARGEL.....	68
GEFÜLLTE PORTOBELLO-PILZE MIT LACHS.....	68
JAKOBSMUSCHELN MIT KNOBLAUCHBUTTER.....	69
LACHS MIT ESTRAGON-DIJON-SAUCE.....	69





KAPITEL 7 - VEGETARISCH/VEGAN

TEMPEHMIT GEMÜSE.....	71
LINSENCURRY.....	71
MEXIKANISCHER BOHNENEINTOPF.....	72
SPAGHETTIKÜRBIS UND KICHERERBSEN- BOLOGNESE.....	73
KÄSIGER QUINOA-AUFLAUF.....	74
BROKKOLI-QUICHE.....	74
GRÜNKOHL-WRAPPS.....	75
KÄSIGER SOMMERKÜRBIS-QUINOA-AUFLAUF.....	75
FLORENTINER-PIZZA.....	76
PAD THAI.....	77
PANEER JALFREZI.....	78
HALLOUMI-CURRY.....	79
KARIBISCHE SCHWARZE BOHNENCURRY.....	80
TOFU-STIR FRY.....	81
TOFU-TACOS.....	82
GRÜNE PANEER-WRAPPS.....	83
LINSEN-FLEISCHBÄLLCHEN.....	84
BLACK BEAN BURGER.....	85
SPANAKOPITA (GRIECHISCHE SPINATPASTETE).....	86
SPINAT SHAKSHUKA.....	87

KAPITEL 8 - SALATE

GURKEN-WALNUSS-SALAT.....	89
SPECK-TOMATEN-SALAT.....	89
HALLOUMI-SALAT MIT MINZ-DRESSING.....	90
PROTEINREICHER TEMPEH-SALAT.....	90



KICHERERBSEN-SPINAT-SALAT.....	91
TÜRKISCHER LINSENSALAT.....	91
KÜRBIS-HALLOUMI-SALAT.....	92
RÄUCHERLACHS-ZUCCHINI-SALAT.....	93



KAPITEL 9 - SNACKS

KETO MINI ZUCCHINI-PIZZEN.....	95
EINFACHE KOHLENHYDRATARME KEKSE.....	95
TOMATENWAFFELN (IM WAFFELEISEN).....	96
AROMATISCH GERÖSTETE KÜRBISKERNE.....	96
EINFACHE CAPRESE-SPIESSE.....	97
GEGRILLTER TOFU MIT SESAMKÖRNERN.....	97
MANDEL-KÄSEKUCHEN-HÄPPCHEN.....	98
MANDELMEHL-CRACKER.....	98
BANANEN-NUSS-KEKSE.....	99
MÜSLIRIEGEL MIT PREISELBEEREN UND MANDELN.....	99
KNUSPRIGE KICHERERBSEN.....	100
PROTEINREICHE MUFFINS.....	100
EINFACHES KETO-MANDEL-BROT.....	101
TORTILLA CHIPS.....	101
ERDNUSSBUTTER-SCHOKOLADEN-PROTEINRIEGEL.....	102
KETO BAGELS.....	103
AVOCADO-CHIPS.....	103
KÄSIGES BLUMENKOHLBROT.....	104
PROTEIN-KEKSE.....	104

KAPITEL 10 - DESSERTS

SCHOKOLADENEISCREME.....	106
ZITRONENMOUSSE.....	106
SCHOKOLADIGES TOFU-MOUSSE.....	107
MOUSSE AUS SCHWARZEN BOHNEN.....	107
RICOTTA-MOUSSE.....	108
SCHOKOLADEN-CASHEW-PUDDING.....	108
TOFU-KÜRBIS-PUDDING.....	109
ERDNUSSBUTTER-TASSENKUCHEN.....	109
ERDNUSSBUTTER-FUDGE.....	110
BANANEN-BROWNIES.....	110
SCHOKOLADEN-MANDEL-AVOCADO-PUDDING.....	111
MILCHSHAKE MIT WALNÜSSEN UND MANDELBUTTER.....	111
AVOCADO-BROWNIES.....	112
CHIA-PUDDING MIT ERDBEEREN.....	112
LOW CARB KOKOSNUSS-KEKSE.....	113



BONUS: SAUCEN, DIPS & MEHR

KOKOSNUSS-CURRY-SAUCE.....	115
EINFACHE GRIECHISCHE VINAIGRETTE.....	115
MISO-INGWER-DRESSING.....	116
WÜRZIGES ZITRONEN-MOHN-DRESSING.....	116
EINFACHE BBQ-SAUCE.....	117
HONIG-SENF-DRESSING & MARINADE.....	117
PIMENT-KÄSE-DIP.....	118
KÄSIGER PALMHERZEN-DIP.....	118
KÄSIGE KNOBLAUCH-ALFREDO-SAUCE.....	119
KETO-GUACAMOLE.....	119

ABSCHLUSS

ABSCHLIESSENDE WORTE.....	120
KLEINE ERINNERUNG.....	121



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **High Protein-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.



Vielleicht haben Sie schon gehört, dass eine eiweißreiche Ernährung bei der Gewichtsabnahme und der Stoffwechselgesundheit helfen kann. Aber woher wissen Sie, ob eine eiweißreiche Ernährung das Richtige für Sie ist?

Dieses Buch erklärt, was eiweißreiche Diäten sind, hilft Ihnen, die besten eiweißreichen Lebensmittel zu finden, und untersucht die potenziellen Vorteile eiweißreicher Diäten.

Die im Buch aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!

Was ist eine proteinreiche Ernährung?



Bei einer proteinreichen Ernährung liegt der Schwerpunkt Ihrer Ernährungsgewohnheiten darauf, viel Protein zu sich zu nehmen – wahrscheinlich mehr, als Sie es gewohnt sind. Zu proteinreichen Lebensmitteln zählen Eier, Fleisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. Diese Lebensmittel sind nicht nur reich an Protein, sondern auch reich an Nährstoffen im Allgemeinen. Das bedeutet, dass eine proteinreiche Ernährung auch eine sehr nährstoffreiche Ernährung ist.

Eine erhöhte Proteinzufuhr kann sehr hilfreich für die Gewichtsabnahme sein, da Protein den Appetit zügeln kann. Außerdem liefert es reichlich Rohstoffe, die für den Erhalt Ihrer Muskeln und Ihres Stoffwechsels benötigt werden, was dazu beiträgt, dass Sie Kalorien in angemessener Menge verbrennen.

Eine proteinreiche Ernährung kann sich positiv auf die Behandlung und Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom und möglicherweise sogar von Herzerkrankungen auswirken.

Eine höhere Proteinzufuhr hilft auch, Sarkopenie zu verhindern, also den Verlust von Muskelmasse, der mit zunehmendem Alter auftreten kann, sowie eine damit verbundene Erkrankung, Osteoporose, also den Verlust von Knochenmasse.



Wie viel Eiweiß brauche ich?

Hierbei wichtig zu beachten:

- Berechnen Sie Ihr tägliches Proteinziel auf der Grundlage Ihrer Körpergröße, Ihres Aktivitätsniveaus und Ihrer gesundheitlichen Ziele.
- Wir empfehlen eine Proteinzufuhr von 1,6 bis 2,0 Gramm pro Kilo Referenzkörpergewicht.
- Wenn Sie körperlich sehr aktiv oder größer als 1,80 m sind, sollten Sie sich an das obere Ende dieses Bereichs halten.
- Verteilen Sie Ihre Proteinzufuhr über den Tag, mit 30 bis 40 Gramm pro Mahlzeit für Frauen und 35 bis 50 für Männer, wenn Sie drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen.

Der erste Schritt auf dem Weg zu einer eiweißreicheren Ernährung ist die Festlegung Ihrer Eiweißziele. Wir glauben, dass die meisten Menschen davon profitieren würden, wenn sie ihre Proteinzufuhr auf 1,6 bis 2,0 Gramm pro Kilo pro Tag oder 25 bis 35 % der täglichen Kalorien erhöhen würden.

WAS SIND DIE BESTEN PROTEINREICHEN LEBENSMITTEL?

Die beste Wahl für eine proteinreiche Ernährung sind Lebensmittel mit einem hohen Proteinanteil. Der Proteinanteil eines Lebensmittels gibt an, wie viel Protein pro Kalorie ein Lebensmittel enthält.

Lebensmittel mit viel Protein und wenig Fett und Kohlenhydraten werden höher eingestuft, ebenso wie fettarme, kohlenhydratarme Lebensmittel mit viel Ballaststoffen. Lebensmittel mit einem mittleren Proteinanteil können Ihnen dabei helfen, Ihr Gewicht und Ihre Muskelmasse zu halten.

Ein etwas höherer Anteil – über 30 oder 35 % – kann Ihnen beim Abnehmen helfen. Lebensmittel mit einem geringeren Proteinanteil können zu einer Gewichtszunahme führen, während Lebensmittel mit dem höchsten Proteinanteil eine gute Wahl für Menschen sind, die wirklich versuchen, Körperfett zu reduzieren und schlank und fit zu werden.

Glücklicherweise sind die meisten proteinreichen Lebensmittel köstlich und enthalten außerdem viele Vitamine und Mineralstoffe.



Sie können mit dieser Liste der besten proteinreichen Lebensmittel beginnen:

- Fleisch und Geflügel: Rind, Hähnchen, Lamm, Pute
- Meeresfrüchte: Garnelen, Krabben, Lachs, Thunfisch
- Eier: ganze Eier oder Eiweiß
- Milchprodukte: Hüttenkäse, griechischer Joghurt
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen und Soja
- Nicht stärkehaltiges Gemüse: Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Pilze

Wenn Ihre Ernährung hauptsächlich aus den oben genannten Lebensmitteln besteht, sind Sie auf dem besten Weg zu einer gesunden Ernährung mit viel Eiweiß.

Denken Sie daran, dass nicht stärkehaltiges Gemüse zwar einen hohen Proteinanteil haben kann, Ihnen jedoch nicht die gesamte Menge an Protein, Kalorien oder Nährstoffen liefert, die Sie benötigen.

Stellen Sie Ihre Mahlzeiten auf eine Proteinquelle – egal ob tierischer oder pflanzlicher Herkunft – und fügen Sie proteinreiches Gemüse hinzu, um einen zusätzlichen Schub an Aminosäuren, den Bausteinen von Protein, zu erhalten. Fügen Sie gerade so viel Fett hinzu, dass Ihre Mahlzeiten lecker sind und satt machen. Mit diesem Ansatz bleibt der Gesamtproteinanteil Ihrer Mahlzeiten hoch.



Tierisches Vs. pflanzliches Eiweiß

Ist jedes Eiweiß gleich? Nein, nicht wirklich.

Tierisches Eiweiß gilt als vollständige Eiweißquelle – das heißt, es liefert alle neun essenziellen Aminosäuren –, während alle pflanzlichen Quellen mit Ausnahme von Soja unvollständig sind.

Das bedeutet nicht, dass Sie nicht alle essenziellen Aminosäuren aus pflanzlichen Quellen beziehen können. Es bedeutet lediglich, dass Sie verschiedene Quellen kombinieren müssen, beispielsweise Bohnen mit Nüssen oder Vollkornprodukten. Ihr Körper nimmt tierische Proteine auch viel besser auf als die meisten pflanzlichen Proteine, was bedeutet, dass Sie weniger essen müssen, um die gleiche effektive Proteinmenge zu erhalten. Auch das bedeutet nicht, dass Sie nicht ausreichend Protein aus pflanzlichen Quellen erhalten können. Es bedeutet jedoch, dass Sie Ihre Aufnahmeziele möglicherweise um 20 % oder mehr erhöhen müssen.

Schließlich enthalten pflanzliche Proteinquellen tendenziell mehr Kohlenhydrate als tierische Quellen. Wenn Sie eine sehr kohlenhydratarme oder ketogene Diät befolgen, kann dies die Erreichung all Ihrer Ziele erschweren. Soja ist unter den pflanzlichen Proteinen einzigartig, da es ein vollständiges Protein ist und offenbar eine ähnliche Bioverfügbarkeit, muskelaufbauende Wirkung und Vorteile für die Gewichtsabnahme wie tierische Proteine aufweist.

Abgesehen von Soja deuten jedoch Hinweise darauf hin, dass tierisches Protein für die Kraft und den Erhalt der Muskulatur vorteilhafter sein kann und eine bessere Quelle für Mikronährstoffe darstellt, insbesondere aus rotem Fleisch.

WAS IST MIT EIWEISSPULVERN?

Obwohl wir der Meinung sind, dass Sie den größten Teil Ihres Proteins aus Vollwertkost beziehen sollten, können Proteinpulver dennoch Teil einer gesunden, proteinreichen Ernährung sein.

Wenn Sie die Lebensmittel auf der in dem Buch aufgeführten Liste berücksichtigen, brauchen Sie vielleicht kein Proteinpulver. Aber wenn Sie Ihr Tagesziel nicht erreichen, sind Eiweißpulver eine einfache und bequeme Möglichkeit, mehr Eiweiß zu bekommen.

Außerdem sind Eiweißpulver eine gute Möglichkeit, Ihre Lieblingsdesserts, kohlenhydratarmes Brot oder Smoothies mit viel Eiweiß zuzubereiten.

Wenn Sie Eiweißpulver verwenden, achten Sie darauf, dass sie wenig Zusatzstoffe wie Süßstoffe, Maltodextrin, Samenöle oder Füllstoffe enthalten.

Sowohl tierische als auch pflanzliche Eiweißpulver sind eine gute Wahl, und Sie können selbst entscheiden, welches für Ihren Geschmack, Ihre Vorlieben und Ihre Kohlenhydratziele am besten geeignet ist.



Die Vorteile von High Protein



Eine proteinreiche Ernährung bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter:

Gewichtsmanagement

Proteinreiche Mahlzeiten können das Sättigungsgefühl fördern, sodass Sie sich länger satt fühlen, was möglicherweise zum Gewichtsmanagement beiträgt.

Muskelerhalt

Eine ausreichende Proteinzufuhr unterstützt den Muskelerhalt und die Regeneration, was besonders für Menschen wichtig ist, die regelmäßig Sport treiben.

Herzgesundheit

Pflanzliche Proteine, wie Hülsenfrüchte und Nüsse, sind oft reich an gesunden Fetten und Ballaststoffen, die zur Herzgesundheit beitragen, indem sie den Cholesterinspiegel verbessern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Verbesserte Verdauungsgesundheit

Viele proteinreiche vegetarische Lebensmittel, insbesondere Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, sind auch reich an Ballaststoffen, die die Verdauungsgesundheit und Regelmäßigkeit fördern.



Tipps zum Kochen

Die Zubereitung nahrhafter Mahlzeiten muss weder schwierig noch zeitaufwendig sein. Mit ein paar grundlegenden Methoden und Ansätzen können Sie leckere, gesunde Mahlzeiten zubereiten, die sich leicht in Ihren Lebensstil integrieren lassen.

Nutzen Sie Ihren Gefrierschrank besser

Bewahren Sie gekochte Getreideprodukte, Fleisch und vorgeschnittenes Gemüse in Gefrierbeuteln auf, damit Sie leicht darauf zugreifen können. Verwenden Sie Eiswürfelbehälter, um Kräuter in Brühe oder Olivenöl einzufrieren, damit Sie sie leicht würzen können.

Einmal zubereiten, zweimal oder öfter verzehren

Bereiten Sie große Mengen an Suppen, Aufläufen und Eintöpfen zu, die Sie einfrieren oder über mehrere Tage verzehren können. Integrieren Sie während der Woche Proteine wie gebratenen Tofu oder gegrilltes Hähnchen in verschiedene Mahlzeiten.

Lernen Sie zeitsparende Tricks

Um die Zubereitung von Mahlzeiten zu beschleunigen, verwenden Sie vorgekochte Getreideprodukte, Bohnen aus der Dose oder vorgewaschenes Gemüse.

Legen Sie Wert auf gesündere Zubereitungsmethoden

Um zusätzliche Fette zu vermeiden, backen, grillen oder dämpfen Sie Lebensmittel, anstatt sie zu braten. Für kalorienärmere Alternativen braten Sie mit Wasser oder Brühe statt mit Öl.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Welche Lebensmittel sind sehr eiweißhaltig?

Zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Proteingehalt gehören in der Regel mageres Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte. Aber auch Eier, Bohnen, Nüsse, Samen und Sojaprodukte liefern Eiweiß.

Wie kann ich 100–150 g Eiweiß pro Tag zu mir nehmen?

Sie können 100 g Eiweiß pro Tag zu sich nehmen, indem Sie zu jeder Mahlzeit eiweißreiche Lebensmittel wählen. Dazu gehören zum Beispiel griechischer Joghurt, Hähnchenbrust und ein Lachsfilet. Zu den pflanzlichen Quellen, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen, gehören Erdnüsse, Bohnen und Tofu.

Wie kann ich mehr Eiweiß essen?

Sie können die Eiweißmenge erhöhen, indem Sie zu jeder Mahlzeit eiweißreiche Lebensmittel wie mageres Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte, Milchprodukte oder Eier essen. Sie können auch pflanzliche Eiweißquellen wie Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen essen.

Ist zu viel Eiweiß schlecht?

Der Verzehr von zu viel Eiweiß kann die Nieren belasten, sowohl bei Menschen mit als auch bei Menschen ohne Nierenerkrankung. Dies kann das Risiko einer Nierenerkrankung erhöhen. Wenn mehr als 35 % der täglichen Kalorien aus Eiweiß stammen, kann das zu viel sein.

Sind eiweißreiche Lebensmittel gut für die Gewichtsabnahme?

Lebensmittel, die viel mageres Eiweiß enthalten, können die Gewichtsabnahme unterstützen, indem sie wichtige Nährstoffe liefern und dazu beitragen, dass Sie sich länger satt fühlen.



FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E

Spinat-Avocado-Smoothie-Bowl



ZUBEREITUNG:

1. Den Spinat und die restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
2. Sofort mit Ihrer Lieblingsgarnitur genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g frischer Spinat
- 1 mittelgroße Avocado, geschält, entkernt und grob geschnitten
- 2 Messlöffel ungesüßtes Proteinpulver
- 3 EL Ahornsirup
- Ca. 240 ml ungesüßte Mandelmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 368 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 28 g / Protein: 28 g

Overnight Müsli



ZUBEREITUNG:

1. Äpfel, Joghurt, Kokoswasser, Haferflocken, Goji-Beeren, Leinsamen und Minze in einer großen Schüssel vermengen. Gut vermischen.
2. Mit Deckel über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.
3. Müsli morgens aus dem Kühlschrank nehmen.
4. Salz, Ingwer, Zimt und Honig hinzufügen und gut vermischen.
5. Heidelbeeren darüber geben und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 große Granny-Smith-Äpfel, entkernt und gerieben
- Ca. 300 g Naturjoghurt
- Ca. 300 ml Kokoswasser
- Ca. 100 g Haferflocken
- Ca. 75 g getrocknete Goji-Beeren
- 3 EL Leinsamen
- 2 EL frische Minzblätter, grob gehackt
- 3 EL Honig
- ¼ TL Zimt
- 1/8 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Salz
- Ca. 150 g frische Blaubeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 340 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 67 g / Protein: 14 g

Granola-Beeren-Joghurt-Bowl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 70 g Frische Erdbeeren, entstielt und in Scheiben geschnitten
- Ca. 35 g frische Blaubeeren
- Ca. 30 g frische Himbeeren
- Ca. 600 g Naturjoghurt, aufgeteilt
- Ca. 50 g knuspriges Granola nach Wahl

NÄHRWERTE: Kalorien: 125 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 30 g / Protein: 12 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Beeren in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Den Joghurt auf vier Teller verteilen.
3. Müsli und Beeren darauf geben und sofort genießen.

Buchweizenbrei



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml Wasser
- Ca. 170 g Buchweizengrütze, gewaschen
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Vanilleextrakt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimtpulver
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Banane, geschält und zerdrückt
- Ca. 360 ml ungesüßte Sojamilch
- 1 EL Erdnussbutter
- Ca. 50 g frische Erdbeeren, entstielt und geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 453 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 82 g / Protein: 16 g

ZUBEREITUNG:

1. Wasser, Buchweizen, Vanilleessenz, Zimt und Salz in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen.
2. Die Mischung zum Kochen bringen.
3. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und unter gelegentlichem Rühren etwa 6 Minuten köcheln lassen.
4. Banane, Sojamilch und Ahornsirup hinzufügen und zugedeckt etwa sechs Minuten kochen lassen.
5. Den Topf mit dem Brei vom Herd nehmen und die Erdnussbutter unterrühren.
6. Mit Erdbeerstückchen garniert und noch warm genießen.

Notizen:

Dattel-Walnuss-Haferflocken



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Haferflocken
- Ca. 30 g Walnüsse, gehackt
- 4 große Datteln, entsteint und gehackt
- ½ Teelöffel Zimtpulver
- ¼ Teelöffel Muskatnusspulver
- 1 Prise Salz
- Ca. 480 ml Wasser

NÄHRWERTE: Kalorien: 401 / Fett: 21 g / Kohlenhydrate: 44 g / Protein: 13 g

ZUBEREITUNG:

1. Füllen Sie die Haferflocken und die restlichen Zutaten (außer Wasser) in ein Einmachglas und verschließen Sie es mit dem Deckel.
2. Über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.
3. Kurz vor dem Verzehr Wasser hinzufügen und etwa zwei Minuten in der Mikrowelle erhitzen.
4. Mit Ihrer Lieblingsmilch genießen.

Kürbis-Haferflocken



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 480 ml heißes Wasser
- Ca. 80 g Kürbispüree
- Ca. 30 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 1 TL Zimtpulver
- ¼ Teelöffel Muskatnusspulver
- 2 Messlöffel ungesüßtes Vanille-Proteinpulver
- 1 Esslöffel Ahornsirup

NÄHRWERTE: Kalorien: 223 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 29 g / Protein: 23 g

ZUBEREITUNG:

1. Wasser, Kürbispüree, Haferflocken, Chiasamen und Gewürze in einer mikrowelleneigneten Schüssel vermengen.
2. Die Mikrowelle auf hohe Stufe stellen und etwa zwei Minuten lang erhitzen.
3. Die Schüssel mit dem Haferbrei aus der Mikrowelle nehmen und den Ahornsirup und das Proteinpulver unterrühren.
4. Sofort genießen.

Notizen:

Quinoa-Kürbis-Porridge



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 840 ml Wasser
- Ca. 425 g Quinoa, 15 Minuten eingeweicht und abgespült
- Ca. 395 ml ungesüßte Kokosmilch
- Ca. 420 g Kürbispüree
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- ¼ TL Salz
- 3 EL Kokosöl
- 4-6 Tropfen flüssiges Stevia
- 1 TL Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 561 / Fett: 29 g / Kohlenhydrate: 60 g / Protein: 13 g

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa und Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Mischung zum Kochen bringen.
3. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und etwa zwölf Minuten köcheln lassen.
4. Die anderen Zutaten hinzufügen und verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
5. Servieren.

Tomaten-Eier-Rührei



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 EL ungesalzene Butter
- 1 mittlere Tomate, fein geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 2 eingelegte Jalapeño-Chili, fein geschnitten
- 6 Eier, verquirlt
- Ca. 85 g Colby-Jack-Käse (oder Cheddar), gerieben
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben

NÄHRWERTE: Kalorien: 236 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 13 g

ZUBEREITUNG:

1. Einen großen Wok auf mittlere bis hohe Hitze stellen und die Butter darin erhitzen.
2. Tomate, Frühlingszwiebeln und Jalapeños unter häufigem Rühren etwa 3-4 Minuten lang anbraten.
3. Eier hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa zwei Minuten lang braten.
4. Käse, Salz und Pfeffer hinzufügen, dann die Hitze ausschalten.
5. Sofort servieren.

Tofu-Spinat-Rührei



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Ca. 110 g mittelfester Tofu, gepresst, Flüssigkeit entfernt und zerbröckelt
- Ca. 80 ml Gemüsebrühe
- Ca. 80 g frischer Babyspinat
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

NÄHRWERTE: Kalorien: 134 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 9 g

ZUBEREITUNG:

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und mit Öl beträufeln.
2. Den Knoblauch etwa eine Minute lang anbraten.
3. Den Tofu hinzufügen und zwei bis drei Minuten erhitzen, dann nach und nach die Flüssigkeit hinzufügen.
4. Den Spinat, die Sojasauce und das Kurkumapulver drei bis vier Minuten lang unter Rühren anbraten.
5. Den Zitronensaft unterrühren und sofort servieren.

Spinat-Omelett



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Eier
- Ca. 15 g gekochter Spinat, ausgedrückt
- 2 Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 2 EL frische Petersilie, geschnitten
- Ca. 75 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 2 TL ungesalzene Butter

NÄHRWERTE: Kalorien: 283 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 19 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.
2. Ein Backofenrost etwa 10 cm unterhalb der Heizquelle positionieren.
3. Die aufgeschlagenen Eier in eine Schüssel geben und gut verquirlen.
4. Die anderen Zutaten – außer dem Öl – hinzufügen und unterrühren.
5. Butter in einem ofenfesten Wok bei mittlerer Hitze auf dem Herd erhitzen.
6. Die Eimischung hinzufügen und den Wok schwenken, um sie zu verteilen.
7. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und drei bis vier Minuten garen.
8. Den Wok sofort unter den Grill stellen und etwa eineinhalb bis zwei Minuten garen lassen.
9. Das Omelett zum Servieren in Portionen teilen und genießen.

Avocado-Kichererbsen-Toast



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Kichererbsen unter ständigem Rühren etwa 3–4 Minuten lang anbraten.
3. Nach Zugabe des Kurkumas zwei bis drei Minuten weiterbraten.
4. Herd ausschalten und Salz, Pfeffer und Zitronensaft unterrühren. Beiseitestellen.
5. Avocado in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel gut zerdrücken.
6. Je eine Scheibe Brot auf einen Servierteller legen.
7. Jede Brotscheibe mit Kichererbsen belegen, nachdem eine Seite mit zerdrückter Avocado bestrichen wurde.
8. Mit Petersilie garnieren und genießen.

ZUTATEN:

- 1 ½ EL Olivenöl, aufgeteilt
- 1 Dose (ca. 450 g) Kichererbsen, Flüssigkeit abgegossen und trocken getupft
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 1 Avocado, geschält, entkern

NÄHRWERTE: Kalorien: 627 / Fett: 33 g
/ Kohlenhydrate: 73 g / Protein: 13 g

Blaubeerwaffeln (im Waffeleisen)



ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Maisstärke, Backpulver, Salz und Zimt in einer großen Schüssel vermengen.
2. Vanilleextrakt und Mandelmilch hinzufügen und vermengen, bis alles gut vermischt ist.
3. Heidelbeeren vorsichtig unterrühren.
4. Das vorgeheizte Waffeleisen mit Backspray einsprühen.
5. Das Waffeleisen mit der gewünschten Menge an Zutaten füllen und etwa fünf Minuten backen.
6. Die restlichen Waffeln auf die gleiche Weise backen.
7. Die Waffeln warm servieren und mit Ahornsirup beträufeln.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
3

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Mandelmehl
- Ca. 120 g Hafermehl
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Backpulver
- ½ TL Zimtpulver
- ¼ TL Salz
- 2 EL Ahornsirup, plus etwas mehr zum Beträufeln
- Ca. 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ TL Vanilleextrakt
- Ca. 75 g frische Blaubeeren
- Antihaf-Backspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 431 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 48 g / Protein: 12 g

Masala-Omelett



ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze, bis es schimmert. Wenn das Öl schimmert, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Tomate und die Chilischote hinzufügen.
2. 10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit aus den Tomaten verdunstet ist.
3. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Tomatenmischung mit dem Currypulver und Garam Masala bestreuen. Umrühren und dann die verquirlten Eier darüber träufeln.
4. Zugedeckt 5 Minuten kochen, bis der Rand durchgebraten ist.
5. Mit dem Koriander bestreuen, eine Seite über die andere klappen, abdecken und weitere 10 Minuten garen.
6. Vom Herd nehmen, in zwei Hälften schneiden und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Avocadoöl, Kokosnussöl oder Ghee
- 20 g geschnittene Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 1½ Teelöffel Currypulver
- ½ Teelöffel Garam Masala
- 6 große Eier, verquirlt
- 15 g gehackte frische Korianderblätter und -stängel

NÄHRWERTE: Kalorien: 438 / Fett: 36 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 20 g

Mokka-Schichtpudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

Kaffee-Schicht:

- Ca. 120 g Chiasamen
- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- 240 ml gebrühter Kaffee
- 4 Esslöffel Erythritol

Kakao-Schicht:

- Ca. 55 g Chiasamen
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Erythritol
- 1 Esslöffel Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 344 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 12 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten abmessen und vorbereiten.
2. Für die Kaffeeschicht die Chiasamen in einen Mixer geben.
3. Mandelmilch, gebrühten Kaffee und Erythrit für die Kaffeeschicht hinzufügen.
4. Mixen, bis die Masse glatt ist. Gleichmäßig in Gläser füllen, während die Kakaoschicht gemixt wird.
5. Chiasamen, Mandelmilch, Erythrit und Kakaopulver mischen.
6. Gleichmäßig auf die Kaffeeschicht schichten.
7. Servieren und genießen.

Tofu-Frühstücks-Eiermuffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
3

ZUTATEN:

- 6 Eier
- 1 Stange Lauch
- 2 kleine Zwiebeln
- 160 g geräucherter Tofu
- 60 g Cheddar-Käse (gerieben)
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 298 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Tofu in kleine Würfel schneiden (je kleiner, desto besser). Den Lauch in Scheiben schneiden, diese halbieren und die Zwiebel würfeln.
3. Lauch, Tofu, die 2 kleinen Zwiebeln, geriebenen Käse, Eier und Salz in einer Rührschüssel vermengen.
4. Die Muffinform mit Olivenöl einfetten. Die Mischung gleichmäßig in die Muffinform füllen.
5. 20 Minuten bei 200°C backen.
6. Servieren.

Protein-Waffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

Für die Waffeln:

- 4 große Eier
- Ca. 60 g natürliche Erdnussbutter
- Ca. 110 g Mascarpone-Käse
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Messlöffel nicht aromatisiertes Molkenproteinpulver
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen

Garnierung (optional):

- Zuckerfreier Ahornsirup
- Erdnussbutter
- Schlagsahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 409 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 24 g

1. Heizen Sie ein Waffeleisen auf mittlerer Stufe vor.
2. Alle Zutaten für die Waffeln in eine große Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Handrührgerät vermengen.
3. Öffnen Sie das Waffeleisen und fetten Sie die Ober- und Unterseite mit Kokosölspray ein.
4. Mit einem Messbecher einen Teil des Teigs in die Mitte des Waffeleisens gießen.
5. Schließen Sie den Deckel und lassen Sie die Waffel 4 bis 4½ Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
6. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen, so dass insgesamt 3 Waffeln entstehen.
7. Die Waffeln mit Ahornsirup, Erdnussbutter und/oder Schlagsahne servieren, falls gewünscht.

Frischkäse-Muffins



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel geschmolzene Butter, plus mehr für die Muffinform
- Ca. 95 g Mandelmehl
- ¾ Esslöffel Backpulver
- 2 große Eier, leicht verquirlt
- Ca. 55 g Frischkäse, verrührt mit 2 Esslöffeln Schlagsahne
- Eine Handvoll geschredderter mexikanischer Käsemischung (oder geriebenen Käse nach Wahl)

NÄHRWERTE: Kalorien: 247 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 8 g

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Sechs Förmchen einer Muffinform mit Butter ausstreichen.
3. In einer kleinen Schüssel das Mandelmehl und das Backpulver vermischen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier, die Frischkäse-Sahne-Mischung, den geriebenen Käse und 4 Esslöffel der geschmolzenen Butter vermengen.
5. Die Mehlmischung in die Eimischung geben und mit einem Handrührgerät verrühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen. 12 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist, und servieren.

Blaubeer-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- Ca. 145 g fein gemahlenes blanchiertes Mandelmehl
- Ca. 95 g körniges Erythritol
- 2 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 große Eier
- Ca. 55 g saure Sahne
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g frische Heidelbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 193 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 176°C vor.
2. Ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen einfetten.
3. In einer kleinen Schüssel Mandelmehl, Erythrit, Backpulver und Salz verquirlen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier verquirlen, dann die saure Sahne und den Vanilleextrakt unterrühren.
5. Nach und nach die Mehlmischung unter Rühren hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Vorsichtig die Blaubeeren unterrühren.
6. Den Teig in die vorbereitete Muffinform geben und jede Vertiefung etwa zu drei Vierteln füllen.
7. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Oberseite leicht gebräunt ist und ein Zahnstocher oder Tester, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber herauskommt.
8. Lassen Sie die Muffins vollständig abkühlen, bevor Sie sie aus der Form nehmen.

Brotpudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 180 ml Milch nach Wahl (wir bevorzugen Soja- oder Hafermilch)
- 1 ¾ EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Zimt
- 130 g Vollkornbrot (altbacken, aber Sie können auch frisches Brot verwenden)
- 5 EL Blaubeeren/Himbeeren
- 2 EL Mandeln (gehobelt)
- 4 EL fettarmer griechischer Joghurt (zum Servieren)

NÄHRWERTE: Kalorien: 414 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 51 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 250°C vorheizen.
2. Eier, Milch, Zucker, Vanilleextrakt und gemahlenen Zimt in eine mittelgroße Schüssel geben. Gut vermischen.
3. Das in etwa 2,5 cm große Stücke gerissene Brot, die Blaubeeren/Himbeeren und die Samen oder Mandeln hinzufügen. Vermengen, bis alle Brotwürfel mit der Flüssigkeit bedeckt sind.
4. Eine kleine Backform mit Öl bestreichen oder leicht mit Ölspray einsprühen. Die Brotpuddingmischung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 10 Minuten backen. Dann auf die oberste Schiene stellen und backen, bis der Brotpudding goldbraun ist, etwa 3-5 Minuten.
5. Brotpudding servieren und mit griechischem Joghurt garnieren.

Mandel-Protein-Frühstücksbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 g Erbsenprotein
- Ca. 120 g Mandelbutter
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 30 g ungesüßte Kokosnussraspeln
- Ca. 30 g Mandeln, zerkleinert
- Ca. 30 g Goldleinsamenmehl
- 2 Esslöffel Kokosnussöl, je nach Bedarf

NÄHRWERTE: Kalorien: 428 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Wenn die Mischung zu trocken ist, das Kokosöl hinzugeben.
2. Umrühren, um sie gut zu vermischen.
3. Die Mischung zu kleinen, löffelgroßen Kugeln formen.
4. Auf Backpapier setzen.
5. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühl stellen.
6. Servieren.

Mango-Mandel-Smoothie-Bowl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1

ZUTATEN:

- Ca. 70 g gefrorene Mangostücke
- Ca. 120 g fettfreier griechischer Joghurt
- Ca. 35 g gefrorene Bananenscheiben
- Ca. 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 5 Esslöffel ungesalzene Mandeln, aufgeteilt
- 1/4 Teelöffel gemahlener Piment
- Ca. 30 g Himbeeren
- 1/2 Teelöffel Honig

NÄHRWERTE: Kalorien: 457 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 46 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. Mango, Joghurt, Banane, Mandelmilch, 3 Esslöffel Mandeln und Piment in einem Mixer glatt pürieren.
2. Den Smoothie in eine Schüssel geben und mit Himbeeren, den restlichen 2 Esslöffeln Mandeln und Honig garnieren.
3. Servieren.

Notizen:

Pfannkuchen mit Frischkäsebelag



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für den Frischkäsebelag:

- Ca. 225 g Frischkäse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Pesto
- 1/2 mittelgroße rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für die Pfannkuchen:

- 5 große Eier
- Ca. 255 g Hüttenkäse
- 1 Esslöffel Flohsamenschalenpulver
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Salz zum Abschmecken
- 2 Esslöffel Butter, zum Braten

NÄHRWERTE: Kalorien: 512 / Fett: 44 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 20 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Frischkäse, Pesto und die Hälfte des Olivenöls für den Belag verrühren. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, und beiseite stellen. Als Nächstes den Pfannkuchenteig zubereiten.
2. Geben Sie die Eier, den Hüttenkäse, das Flohsamenschalenpulver, den gehackten Knoblauch und das Salz in eine Schüssel. Verrühren, bis die Masse glatt ist, und dann etwa 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen.
4. Den Pfannkuchenteig in die Pfanne geben und kleine Kreise mit einem Durchmesser von ca. 5-8 cm formen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Frischkäse, der in Scheiben geschnittenen Zwiebel und dem restlichen Olivenöl belegen. Nach Belieben zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Servieren.

Kokosnuss-Porridge



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 großes Ei, verquirlt
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1/4 Teelöffel Flohsamenschalenpulver
- Salz nach Geschmack
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Esslöffel Kokosnusscreme
- Ca. 30 g Himbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 521 / Fett: 50 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 11 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel das verquirlte Ei, Kokosmehl, Flohsamenschalenpulver und Salz vermischen.
2. Butter und Kokosnusscreme auf dem Herd bei niedriger Hitze schmelzen.
3. Nach und nach die Eimischung hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Den Kokosnussbrei mit frischen Himbeeren garnieren. Wenn Sie möchten, können Sie noch einen Schuss Kokos- oder Mandelmilch hinzufügen.
5. Servieren.

Zartbitterschokoladen-Shake



ZUBEREITUNG:

1. In einem Hochleistungsmixer das Kakaopulver der Zartbitterschokolade, den Süßstoff und die geschälten Hanfsamen pulsieren, um die Schokolade zu zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren, bis sie glatt sind.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g kohlenhydratarmer dunkler Schokolade
- 2 Esslöffel geschälte Hanfsamen
- 2 Esslöffel pulverisiertes Erythritol, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- Ca. 120 g Kokosnusscreme, gekühlt
- 1/2 mittelgroße Avocado
- 120 ml Mandelmilch
- Salzflocken, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 349 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g

Keto-Crepes



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pulsieren, bis sie glatt und gut vermischt sind. Ein paar Minuten ruhen lassen.
2. In einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze gerade so viel Kochspray aufsprühen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Sobald sie heiß ist, etwa 1-2 Esslöffel Teig hineingeben.
3. Schwenken Sie die Pfanne, um den Teig in einer dünnen Schicht zu verteilen. Den Crêpe backen, bis die Ränder leicht erhärtet sind und sich der Boden mit einem Spatel lösen lässt.
4. Wenden und auf der anderen Seite backen, bis er eine leicht goldbraune Farbe angenommen hat.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem gesamten Teig.
6. Füllen oder belegen Sie sie mit Ihren Lieblingsfüllungen.
7. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-8

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Frischkäse, erweicht
- 4 große Eier
- Ca. 70 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Stevia-Erythrit-Mischung
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 297 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 13 g

Notizen:

Gewürzte Kürbis-Waffeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 50 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Leinsamenmehl
- 80 ml Kokosnussmilch (aus der Dose)
- Ca. 60 g Kürbis in Dosen
- 1 ½ Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 große Eier
- 3 Esslöffel Swerve-Süßstoff
- 7 Tropfen flüssiges Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 296 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle feuchten Zutaten miteinander vermischen, dann die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten sieben.
2. Alles miteinander verrühren, bis ein leicht flüssiger Teig entstanden ist.
3. Das Waffeleisen erhitzen, mit Kokosöl einsprühen und den Teig in das Waffeleisen geben.
4. Backen, bis das Waffeleisen anzeigt, dass die Waffeln fertig sind, dann länger backen oder die Waffeln herausnehmen.
5. Anschneiden, mit Keto-Ahornsirup und Pekannüssen garnieren und servieren.

Erdnussbutter-Pfannkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel Schlagsahne
- 4 Esslöffel goldene Leinsamen
- 2 große Eier
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Butter

NÄHRWERTE: Kalorien: 395 / Fett: 34 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel zusammen.
2. Die Pfanne mit etwas Butter einfetten und auf mittlere bis niedrige Hitze bringen. Sobald die Pfanne heiß ist, den Teig in der gewünschten Größe hineingeben.
3. Den Teig so lange backen, bis die Seiten hart sind und die Oberseite anfängt zu blubbern.
4. Wenden und weitere 1-2 Minuten backen.
5. Nach Belieben mit Butter bestreichen.

Notizen:

Couscous-Kaiserschmarn



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 45 g Couscous
- 80 ml Milch nach Wahl (z. B. Soja- oder Hafermilch)
- 2 große Eier
- 210 g fettarmer griechischer Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Zucker
- Salz nach Geschmack
- 30 g Mehl (Type 405)
- 1 TL Butter
- 80 g Beeren oder Obst nach Wahl
- Puderzucker (zum Servieren)

NÄHRWERTE: Kalorien: 376 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 50 g / Protein: 22 g

1. Geben Sie den Couscous und die Milch in eine mittelgroße Schüssel.
2. Geben Sie das Ei, den griechischen Joghurt, den Vanilleextrakt, den Zucker und das Salz in die Schüssel. Vermengen Sie alles, bis eine homogene Masse entsteht. Fügen Sie dann das Mehl hinzu und vermengen Sie alles, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind und alles gut vermischt ist.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen. Sobald sie sehr heiß ist, den Kaiserschmarn-Teig hinzufügen und bei mittlerer bis geringer Hitze 13–15 Minuten mit geschlossenem Deckel braten. Nach der Hälfte der Zeit oder wenn die Oberfläche trocken wird, wenden.
4. Nach dem Backen die Stücke zerreißen und auf zwei Teller geben. Mit Puderzucker bestreuen und mit mehr griechischem Joghurt und Beeren oder Früchten nach Wahl servieren.

Veganes Tempeh-Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g Tempeh (in 8 Scheiben)
- 2 Rucola (Rucola)
- 100 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Essig (Balsamico-, Malz- oder Weinessig)
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Avocado
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 547 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 51 g / Protein: 21 g

1. Den Tempeh in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Nach ein paar Minuten Sojasauce, Essig und Ahornsirup hinzufügen. Umrühren und weitere 3–4 Minuten kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten hacken.
3. Das Fruchtfleisch aus der Avocado löffeln und zusammen mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles zusammen zerdrücken. Verteilen Sie die Avocado auf der Hälfte der Brotscheiben.
4. Waschen Sie den Rucola und legen Sie ihn auf die Brotscheiben. Fügen Sie die gehackten getrockneten Tomaten hinzu.
5. Wenn der Tempeh fertig ist, legen Sie ihn auf die Rucola-Brotscheiben.
6. Legen Sie die Avocado-Brotscheiben darauf. Servieren.

A glass of thick, orange-colored smoothie is the central focus. A slice of orange is perched on the rim of the glass. The background is a dark, textured surface with several pumpkins of various sizes and some scattered nuts, including almonds and walnuts, creating a rustic autumn theme.

SMOOTHIE

R E Z E P T E

Mandelbutter-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g ungesüßtes Vanille-Molkenproteinpulver
- Ca. 85 g Mandelbutter
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- 3-4 Tropfen flüssiges Stevia
- Ca. 480 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ein paar Eiswürfel (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 355 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 30 g

1. Für einen cremigen Smoothie das Proteinpulver und die weiteren Zutaten in einem leistungsstarken Mixer vermengen.

Mokka-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 Messlöffel geschmacksneutrales Kollagenpulver
- Ca. 25 g Kakaopulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
- 6-8 Tropfen flüssiges Stevia
- Ca. 240 ml gebrühter Kaffee, zu Eiswürfeln gefroren
- Ca. 240 ml ungesüßte Kokosmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 340 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 31 g

1. Für einen cremigen Smoothie das Kollagenpulver und die weiteren Zutaten in einem leistungsstarken Mixer vermengen.

Cranberry-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 150 g frische Cranberries
- 1 ½ Messlöffel ungesüßtes Proteinpulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3-4 Tropfen flüssiges Stevia
- Ca. 300 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ein paar Eiswürfel (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 148 / Fett: 3 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 20 g

1. Für einen cremigen Smoothie die Cranberries und die weiteren Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.

Melonen-Kiwi-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 Kiwis, geschält und in Stücke geschnitten
- Ca. 170 g Honigmelone, geschält und in Stücke geschnitten
- ½ TL frischer Ingwer, in Stücke geschnitten
- 1 ½ Messlöffel ungesüßtes Proteinpulver
- 1 TL Honig
- Ca. 420 ml Orangensaft, frisch gepresst
- Ein paar Eiswürfel (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 314 / Fett: 2 g / Kohlenhydrate: 54 g / Protein: 23 g

1. Für einen cremigen Smoothie die Kiwis und die restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.

Kürbis-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 180 g Kürbispüree
- 2 gefrorene Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten
- ½ Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- 1 Messlöffel ungesüßtes Molkenproteinpulver
- 4-6 Tropfen flüssiges Stevia
- Ca. 120 g Naturjoghurt
- Ca. 240 ml ungesüßte Mandelmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 259 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 40 g / Protein: 19 g

1. Für einen cremigen Smoothie das Kürbispüree und die restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Elektromixer geben.

Avocado-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1 EL Chiasamen
- ½ mittelgroße Avocado, entkernt und in Stücke geschnitten
- 1 Messlöffel geschmacksneutrales Kollagenpulver
- Ca. 240 g Schlagsahne
- 1 EL Mandelbutter
- Ein paar Eiswürfel (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 411 / Fett: 36 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 18 g

1. Die Chiasamen etwa fünfzehn Minuten lang in einer Tasse Wasser einweichen.
2. Für einen cremigen Smoothie die Chiasamen und die restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.

Erdnussbutter-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 30 ml natürliche Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz, ohne Ölzusatz
- 35 g Erythrit oder Xylit oder Mönchsfrucht
- 60 g Schlagsahne oder Kokosnusscreme aus der Dose, falls milchfrei
- 240 ml zerstoßenes Eis oder mehr für einen schaumigen/eisigen Smoothie
- 1 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 172 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 5 g

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis alles glatt ist. Wenn Sie einen schaumigen/eisigen Smoothie wünschen, fügen Sie ein paar weitere Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut, bis er glatt ist.
3. Als einen großen Smoothie oder 2 kleine Smoothies servieren.

Brombeer-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

1-2

ZUTATEN:

- Ca. 70 g Brombeeren, gefroren
- Ca. 55 g Frischkäse (oder Vollfett-Kokosmilch, für milchfreie Produkte)
- 1 Esslöffel Kokosöl oder MCT-Öl
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- Süßungsmittel nach Wahl, je nach Geschmack
- Prise Salz
- 60 ml Kokosnussmilch
- 120 ml Wasser

NÄHRWERTE: Kalorien: 459 / Fett: 41 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 5 g

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Notizen:

Blaubeeren-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 240 ml Kokosnussmilch oder Mandelmilch
- Ca. 40 g Blaubeeren
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel MCT-Öl oder Kokosnussöl
- 30 g Eiweißpulver wahlweise

NÄHRWERTE: Kalorien: 215 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 23 g

Grüner-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Nehmen Sie einen Mixer, messen Sie alle Zutaten ab und geben Sie sie in den Mixer.
2. Decken Sie Ihren Hochleistungsmixer mit dem Deckel ab und mixen Sie 30 Sekunden bis zu einer Minute lang - bis alles gut vermischt ist und eine glatte Konsistenz entsteht.
3. Füllen Sie den Shake in den Behälter Ihrer Wahl um und wiederholen Sie den Vorgang, wenn Sie mehrere Shakes machen.
4. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Spinat oder Grünkohl
- Ca. 9 g Rucola
- Ca. 15 g Petersilie
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Ein paar Eiswürfel
- 1 Messlöffel Vanille oder geschmacksneutrales Proteinpulver
- 2 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 240 ml Mandelmilch oder Kokosmilch
- 1/4 Avocado
- 1 Esslöffel Spirulina-Pulver (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 320 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 38 g

Notizen:

Keto-Schokoladen-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ reife Avocado
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1,5 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 2 Esslöffel Erythritol oder 8-10 Stevia-Tropfen
- 1 Teelöffel Chia-Samen oder Hanfpulver
- 150 ml Eiswürfel
- 0,5 Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 202 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 5 g

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.
2. Mixen Sie 45 Sekunden bis 1 Minute lang mit hoher Geschwindigkeit, stoppen Sie den Mixer und probieren Sie Ihren Smoothie.
3. Passen Sie die Konsistenz und Süße an, falls gewünscht. Wenn Sie Ihren Smoothie süßer mögen, fügen Sie zusätzliches Erythritol oder einige Vanille-Stevia-Tropfen hinzu. Sie können auch 2 oder 3 zusätzliche Eiswürfel hinzufügen, um Ihren Smoothie zu verdicken.
4. Erneut mixen, bis er glatt ist, und sofort servieren.

Bananen-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- Ca. 45 g gefrorener Babyspinat
- 1 Messlöffel Vanille-Protein-Pulver
- 1 Esslöffel MCT-Öl
- 1/2 Teelöffel Bananenextrakt
- 1/2 Teelöffel Xanthan
- Optional: Keto-freundlicher Süßstoff nach Geschmack
- 1 Teelöffel ungesüßte Erdnussbutter, geschmolzen

NÄHRWERTE: Kalorien: 301 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 28 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Wenn der Smoothie nicht kalt genug ist, mit ein paar Eiswürfeln mixen (nicht zu viele, sonst wird der Geschmack verwässert).
3. 1 Teelöffel ungesüßte Erdnussbutter (geschmolzen) darüber träufeln und servieren.

Notizen:

Keto-Avocado-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Wenn Sie keine gefrorene Avocado verwenden, kühlen Sie den Smoothie vor dem Trinken mindestens 30 Minuten lang.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- 2 Esslöffel Schlagsahne
- Ca. 75 g gefrorene Avocado-Stücke oder pürierte Avocado
- Ca. 30 g Babyspinat
- 2 Esslöffel Zitronensaft, vorzugsweise frisch
- 3 Esslöffel Swerve Süßstoff

NÄHRWERTE: Kalorien: 278 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 4 g

Sahniger Zitronen-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten mit Ausnahme des Eises in Ihren Mixer.
2. Mixen Sie, bis alles glatt ist. Das Eis hinzufügen und erneut mixen, bis das Eis in den Smoothie eingearbeitet ist.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Sahne (hoher Fettanteil) oder Kokosnusscreme
- 180 ml kaltes Wasser
- Ca. 55 g Frischkäse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 1-2 Tropfen Vanilleextrakt
- 2 Esslöffel Kollagenpeptide
- 2 Esslöffel Mönchsfruchtpulver
- Etwas Eis
- (optional: 1-4 Tropfen Vanille-Stevia-Tropfen)

NÄHRWERTE: Kalorien: 236 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 13 g

Notizen:



SUPPEN

R E Z E P T E

Spinat-Pilz-Suppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 1/2 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- Ca. 450 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 480 ml Gemüsebrühe
- Ca. 255 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- Ca. 110 g Konditorsahne, geteilt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 45 g Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 337 / Fett: 29 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 11 g

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die gewürfelte gelbe Zwiebel hinzufügen, umrühren und 7-9 Minuten kochen lassen.
3. Die Champignons in den Topf geben. Rühren Sie diese mit der Zwiebel und dem Olivenöl etwa 4-5 Minuten lang an.
4. Die Gemüsebrühe und den aufgetauten Spinat hinzugeben. Die Flüssigkeit vom aufgetauten Spinat nicht mit in den Topf geben.
5. Die Suppe zum Kochen bringen und mindestens 10 Minuten köcheln lassen.
6. Vom Herd nehmen und die Hälfte der Sahne einrühren. Die Suppe abkühlen lassen.
7. Die Suppe in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt ist.
8. Servieren Sie die Spinat-Pilz-Suppe mit der anderen Hälfte der Sahne und Parmesan.

Brokkoli-Pastinaken-Suppe



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 270 g gehackter Brokkoli (Stiele und Röschen)
- Ca. 130 g gewürfelte Pastinake (1 kleine)
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 190 g rote Linsen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Ca. 960 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Kochen

NÄHRWERTE: Kalorien: 283 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 47 g / Protein: 15 g

ZUBEREITUNG:

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel glasig dünsten.
2. Knoblauch, Pastinaken und Brokkoli hinzufügen und einige Minuten anbraten. Dann Linsen, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, abdecken und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse gar sind. Bei Bedarf mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen.
3. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Herd ausschalten.
4. Die Suppe portionsweise in einem Mixer pürieren, bis sie ganz glatt ist. Bei Bedarf vorsichtig wieder erhitzen und servieren.

Rote Linsensuppe mit Safran



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

8

ZUBEREITUNG:

1. Öl in einem großen, schweren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Karotten, Sellerie und Zwiebeln hinzufügen und 7 bis 10 Minuten lang kochen, bis sie weich werden. (Nicht bräunen.) Knoblauch, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Safran und Kurkuma unterrühren und 1 Minute lang kochen lassen.
2. Brühe, Wasser, Linsen, Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren, damit es weiter köchelt, abdecken und unter gelegentlichem Rühren 15 bis 20 Minuten lang kochen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
4. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Nach Belieben mit Joghurt und Minze garnieren.
6. Servieren.

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 mittelgroße Karotten, fein gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel zerkleinerte Safranfäden
- ¼ Teelöffel gemahlene Kurkuma
- 960 ml Gemüsebrühe
- Ca. 360 ml Wasser, plus mehr nach Bedarf
- 450 g rote Linsen, verlesen und gewaschen
- Ca. 140 g Spinat, grob gehackt
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Pfeffer
- Naturjoghurt und gehackte frische Minze zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 280 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 42 g / Protein: 15 g

Brokkoli-Zitronen-Parmesan-Suppe



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli und Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze kochen, bis der Brokkoli weich ist.
2. Ca. 240 ml der Kochflüssigkeit aus dem Topf aufheben und den Rest wegwerfen.
3. Die Hälfte des Brokkolis, die reservierte Kochflüssigkeit, ungesüßte Mandelmilch, Sahne sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben.
4. Gut pürieren, bis alles glatt ist. Die pürierten Zutaten zum restlichen Brokkoli im Topf geben und mit Parmesan und Zitronensaft verrühren. Weiter kochen, bis er durch ist.
5. Abschmecken und bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 905 g Brokkoliröschen
- Ca. 720 ml Wasser
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 240 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- Ca. 65 g geschredderter Parmesankäse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 371 / Fett: 28 g
/ Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 15 g

Speck-Avocado-Suppe



ZUBEREITUNG:

1. Einen großen Topf mit der Brühe füllen und bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd stellen.
2. Die Brühe zum Kochen bringen.
3. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren.
4. Avocados, Koriander, Knoblauch und Limette mit einem elektrischen Mixer zerkleinern.
5. Ca. 240 ml Brühe hinzufügen und mixen, bis die Mischung glatt ist.
6. Die Avocadomischung in den Topf mit der restlichen köchelnden Brühe geben und umrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen.
9. Speckstückchen darüber geben und sofort servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 960 ml Hühnerbrühe
- 2 Avocados, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
- Ca. 15 g frischer Koriander, grob gehackt
- ½ Teelöffel Knoblauch, grob gehackt
- 1 Teelöffel Limettensaft, frisch gepresst
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- Ca. 225 g gebratener Speck, in Stücke geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 520 / Fett: 42 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 28 g

Rindfleisch-Gemüse-Suppe



ZUBEREITUNG:

1. Die Brühe und die restlichen Zutaten in einen Suppentopf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Die Mischung zum Kochen bringen.
3. Die Temperatur auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren.
4. Acht bis zehn Minuten kochen lassen.
5. Sofort genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
8

ZUTATEN:

- Ca. 1,9 Liter Rinderbrühe
- Ca. 450 g gebratenes Rindfleisch, in dünne Streifen geschnitten
- Ca. 270 g Brokkoli, zerkleinert
- Ca. 225 g frische Pilze, in Streifen geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, zerkleinert
- 1 Stück (2,5 cm) frischer Ingwer, gehackt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Teelöffel rote Chiliflocken, zerkleinert
- 3 Esslöffel Sojasauce

NÄHRWERTE: Kalorien: 146 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 22 g



RIND, SCHWEIN & LAMM

R E Z E P T E

Flanksteak (auf dem Grill)



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Flanksteak, geputzt und der Länge nach in 10 cm lange Streifen geschnitten
- 2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Limettenschale, fein gerieben
- Ca. 40 g Kokosblütenzucker
- 2 TL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- Ca. 120 ml ungesüßte Kokosmilch
- Salz – nach Belieben
- Antihaf-Backspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 270 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 26 g

1. Das Steak und die restlichen Zutaten in einen großen Zip-Lock-Beutel geben und vermischen.
2. Das Steak hinzufügen und großzügig mit der Marinade bestreichen.
3. Den Beutel verschließen und vier bis zwölf Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Den Außengrill auf hoher Stufe vorheizen.
5. Das Grillrost mit Backspray einsprühen.
6. Das Steak aus dem Kühlschrank nehmen und die Marinade wegwerfen.
7. Das Steak mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz würzen.
8. Die Steakscheiben auf den Grill legen und etwa dreieinhalb Minuten garen.
9. Nach dem Wenden weitere drei bis fünf Minuten garen. Sofort servieren.

Flanksteak mit Pesto



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 EL ungesalzene Butter
- 4 Flanksteaks (à 170 g)
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- Ca. 125 g Pesto

NÄHRWERTE: Kalorien: 490 / Fett: 30 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 50 g

1. Einen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die Butter hineingeben.
2. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten braten.
3. Die Steaks auf Servierteller geben und mit dem Pesto garniert servieren.

Notizen:

Rindfleisch mit Pilzen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

Für das Rindfleisch:

- Rinderfilets – 4 (à 170 g)
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 2 EL ungesalzene Butter, aufgeteilt
- 1 TL Knoblauch, zerdrückt
- 1 EL frischer Thymian, gehackt

Für die Pilze:

- 2 EL ungesalzene Butter
- Ca. 450 g frische Pilze, in Scheiben geschnitten
- 2 TL Knoblauch, zerdrückt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben

NÄHRWERTE: Kalorien: 480 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 53 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Fleischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. Butter in einem gusseisernen Wok bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Thymian und Knoblauch etwa eine Minute lang anbraten.
4. Die Filets hinzufügen und auf jeder Seite fünf bis sieben Minuten braten.
5. In der Zwischenzeit die Pilze zubereiten, indem Sie Butter in einer zweiten gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
6. Die Pilze, den Knoblauch, das Salz und den Pfeffer unter häufigem Wenden etwa 7 bis 8 Minuten lang anbraten.
7. Die Filets zum Servieren auf Teller geben.
8. Die Pilzmischung darüber geben und genießen.

Basilikum-Schweinekoteletts



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 5 g frisches Basilikum, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL ungesalzene Butter, flüssig
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 4 Schweinekoteletts mit Knochen (à 170 g)
- Antihaf-Backspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 600 / Fett: 48 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 39 g

ZUBEREITUNG:

1. Zitronensaft, Butter, Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer in einer Backform vermengen.
2. Die Koteletts hinzufügen und großzügig mit der Mischung bedecken.
3. Die Backform abdecken und für etwa 30 bis 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Den Gasgrill auf mittlere bis hohe Hitze stellen, um ihn anzufeuern.
5. Das Grillrost mit Backspray einsprühen.
6. Die Koteletts auf den Grill legen und auf jeder Seite etwa sechs Minuten lang grillen.
7. Sofort genießen.

Schweinefleisch mit Pak Choi



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Für die Marinade Orangensaft, Fischsauce, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Sriracha in einer großen Schüssel vermischen.
2. Das Fleisch hinzufügen und großzügig mit der Marinade bestreichen.
3. Im Kühlschrank etwa zwei Stunden marinieren lassen.
4. Öl in einem großen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
5. Orangenschale hinzufügen und etwa eine Minute lang anbraten.
6. Schweinefleisch aus der Schüssel nehmen, Marinade beiseitestellen.
7. Pfanne auf hohe Hitze stellen und Schweinefleisch zwei bis drei Minuten unter Rühren braten.
8. Das Schweinefleisch und die Orangestreifen mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel geben.
9. Den Wok mit einem Papiertuch reinigen.
10. Das restliche Öl im gleichen Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.
11. Die Jalapeño-Chili etwa eine Minute lang anbraten.
12. Das Pfeilwurzmehl zur beiseitegestellten Marinade geben und verrühren.
13. Schweinefleisch, Pak Choi und Marinadenmischung in den Wok geben und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.
14. Sofort mit Sesamkörnern als Garnierung servieren.

ZUTATEN:

Für die Marinade:

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück (2,5 cm) frischer Ingwer, gerieben
- Ca. 80 ml Orangensaft, frisch gepresst
- Ca. 170 g Sojasauce
- 2 TL Fischsauce
- 2 TL Sriracha
- Ca. 560 g Schweinefilet, geputzt und in dünne Streifen geschnitten

Für das Gemüse:

- 2 EL Kokosöl, aufgeteilt
- 3-4 Orangenschalenstreifen
- 1 Jalapeño-Chili, in dünne Streifen geschnitten
- 1 EL Pfeilwurzmehl
- Ca. 450 g Pak Choi, zerkleinert
- 2 TL Sesamkörner

NÄHRWERTE: Kalorien: 403 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 46 g

Schweinefleisch mit Paprika



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Ingwer, Knoblauch, die Hälfte des Korianders und etwas Öl in einer großen Schüssel vermengen. Gut vermischen.
2. Schweinefleisch hinzufügen und großzügig mit der Mischung bestreichen.
3. Im Kühlschrank etwa zwei Stunden marinieren lassen.
4. Einen großen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd stellen.
5. Die Schweinefleischmischung etwa vier bis fünf Minuten unter Rühren braten.
6. Das Fleisch in eine Schüssel geben.
7. Das übrig gebliebene Öl im gleichen Wok bei mittlerer Hitze auf dem Herd erhitzen.
8. Die Zwiebel etwa drei Minuten lang köcheln lassen.
9. Die Paprika hinzufügen und etwa drei Minuten lang unter Rühren braten.
10. Nach Zugabe des Schweinefleisches, des Limettensafts und des restlichen Korianders etwa zwei Minuten lang kochen lassen.
11. Sofort servieren.

ZUTATEN:

- 1 EL frischer Ingwer, fein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- Ca. 5 g frischer Koriander, geschnitten und aufgeteilt
- 5 EL Olivenöl, aufgeteilt
- Ca. 450 g Schweinefilet, geputzt und in dünne Streifen geschnitten
- 2 kleine Zwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
- 2 große Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst

NÄHRWERTE: Kalorien: 350 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 31 g

Gewürzte Lammkoteletts



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Knoblauchzehen, geschält
- Salz – nach Belieben
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Zimtpulver
- Gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 1 EL Kokosöl
- 8 Lammkoteletts (à 113 g)

NÄHRWERTE: Kalorien: 571 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 80 g

1. Die Knoblauchzehen auf ein Schneidebrett legen und mit Salz würzen.
2. Den Knoblauch mit einem Messer zerkleinern, bis eine Paste entsteht.
3. Die Gewürze und die Knoblauchpaste in einer Schüssel vermengen und gut verrühren.
4. Mit einem scharfen Messer drei bis vier Schnitte auf jeder Seite der Koteletts machen.
5. Die Koteletts großzügig mit der Knoblauchmischung einreiben.
6. Einen großen Wok auf mittlere Hitze stellen und Kokosöl hineingeben.
7. Die Koteletts ca. 3-4 Minuten pro Seite garen. Sofort servieren.

Zitronige Lammkoteletts



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 55 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL frischer, gehackt
- 1 TL Knoblauch, gehackt
- 1 TL Zitronenschale, gerieben
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 4 Lammkoteletts (à 225 g)

NÄHRWERTE: Kalorien: 459 / Fett: 31 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 45 g

1. Das Öl und die restlichen Zutaten außer den Koteletts in eine Schüssel geben und gut verquirlen.
2. Die Marinade und die Koteletts in einen großen Zip-Lock-Beutel geben.
3. Den Beutel verschließen und gut schütteln, damit sich alles gut verteilt.
4. Etwa eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
5. Die Lammkoteletts aus dem Beutel nehmen und die Marinade wegwerfen.
6. Die Lammkoteletts mit Küchenpapier trocken tupfen.
7. Die Lammkoteletts leicht mit Salz würzen.
8. Eine große gusseiserne Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd stellen. Die Lammkoteletts etwa drei Minuten lang garen.
9. Die Lammkoteletts nach dem Wenden etwa drei Minuten lang garen.
10. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und die Koteletts wenden. Drei bis vier Minuten lang garen.
11. Sofort servieren.

Lammhackfleisch mit Pilzen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Lammhackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ mittelgroße Zwiebel, geschnitten
- Ca. 140 g frische Pilze, in Scheiben geschnitten
- 2 EL frisches Basilikum
- Ca. 60 ml Rinderbrühe
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL frische Petersilie, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 298 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 36 g

1. Einen großen antihaftbeschichteten Wok bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd stellen.
2. Das Lammhackfleisch fünf bis sechs Minuten lang anbraten.
3. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und etwa drei Minuten lang anbraten.
4. Die Pilze hinzufügen und etwa fünf Minuten lang anbraten.
5. Die Mischung nach Zugabe von Essig, Brühe und Basilikum zum Kochen bringen.
6. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und etwa drei Minuten lang kochen lassen.
7. Petersilie unterrühren und sofort servieren.

Lamburger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Lammhackfleisch
- Ca. 30 g frische Babyspinatblätter, zerkleinert
- ½ kleine Zwiebel, zerkleinert
- Ca. 10 g Sonnengetrocknete Tomaten, zerkleinert
- 1 Ei, verquirlt
- Ca. 35 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 2 EL ungesalzene Butter

NÄHRWERTE: Kalorien: 321 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 28 g

1. Das Lammhackfleisch und die restlichen Zutaten (außer der Butter) in einer großen Schüssel vermengen, bis alles gut vermischt ist.
2. Aus der Mischung vier Patties formen.
3. Bei mittlerer bis hoher Hitze Butter in einen Wok geben.
4. Die Patties auf jeder Seite etwa 5 bis 6 Minuten braten.
5. Sofort servieren.

HÄHNCHEN/ GEFLÜGEL

R E Z E P T E



Mit Hähnchen gefüllte Avocado



ZUBEREITUNG:

1. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Mitte jeder Avocadohälfte entfernen und in eine Schüssel geben.
2. Mit dem Limettensaft vermengen und zerdrücken.
3. Die anderen Zutaten hinzufügen und unterrühren.
4. Die Hähnchenmischung sofort nach dem Verteilen auf den Avocadohälften genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 Avocado, halbiert und entkernt
- Ca. 150 g gebratenes Hähnchenfleisch, zerkleinert
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- Ca. 35 g Zwiebel, fein geschnitten
- Ca. 60 g Naturjoghurt
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Prise Cayennepfefferpulver
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben

NÄHRWERTE: Kalorien: 281 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 24 g

Zitronige Hähnchenschenkel



ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
2. In einer Schüssel 1 EL Öl, Zitronensaft, Zitronenschale, getrocknete Kräuter, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenschenkel in die Schüssel geben und großzügig mit der Ölmischung bestreichen.
4. Mindestens 25 bis 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
5. Das übrig gebliebene Öl in einem ofenfesten Wok bei mittlerer bis hoher Hitze auf dem Herd erhitzen.
6. Die Hähnchenschenkel von jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten.
7. Den Wok sofort in den Ofen stellen und etwa zehn Minuten lang backen.
8. Sofort genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Zitronenschale, gerieben
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 4 Hähnchenschenkel mit Knochen (à 170 g)

NÄHRWERTE: Kalorien: 388 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 49 g

Notizen:

Würzige Hähnchenbrust



ZUBEREITUNG:

1. Befüllen Sie einen großen Zip-Lock-Beutel mit den Hähnchenbrustfilets und den restlichen Zutaten und verschließen Sie ihn.
2. Schütteln Sie den Beutel damit sich die Marinade gleichmäßig auf dem Hähnchen verteilt.
3. Legen Sie den Beutel für etwa zwei Stunden in den Kühlschrank, damit das Fleisch marinieren kann.
4. Heizen Sie Ihren Außengrill (oder Herd) auf mittlerer bis hoher Stufe vor.
5. Besprühen Sie den Grillrost mit Backspray.
6. Legen Sie die Hähnchenbrust auf den Grill und garen Sie sie etwa 6 bis 8 Minuten auf jeder Seite.
7. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut (à 140 g)
- 2 Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 1 Stück (2,5 cm) frischer Ingwer, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 55 ml Olivenöl
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- Gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- Antihaf-Backspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 299 / Fett: 2 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 33 g

Hähnchenbrust mit Kräutern



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 220°C vor.
2. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
3. Klopfen Sie jede Hähnchenbrust mit einem Fleischklopfer leicht flach.
4. Geben Sie den schwarzen Pfeffer, das Öl, die Gewürze und den Oregano in eine Schüssel und vermischen Sie alles.
5. Bestreichen Sie die Hähnchenbrustfilets großzügig mit der Ölmischung.
6. Legen Sie die Hähnchenbrustfilets auf das Backblech.
7. Backen Sie sie etwa 15 Minuten lang.
8. Stellen Sie den Backofen auf Grillfunktion.
9. Grillen Sie die Hähnchenbrustfilets etwa zwei Minuten lang.
10. Sofort genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenbrüste ohne Knochen und Haut (à 170 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Petersilie
- 1 TL getrockneter Dill
- ½ TL Paprika
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben

NÄHRWERTE: Kalorien: 431 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 59 g

Hähnchen mit Pilzen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 EL Kokosöl, aufgeteilt
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut (à 113 g), in kleine Stücke geschnitten
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Knoblauch, gehackt
- Ca. 245 g frische Champignons, in Scheiben geschnitten
- Ca. 240 ml ungesüßte Kokosmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 319 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 29 g

1. Einen großen Wok auf mittlere bis hohe Hitze stellen und 1 EL Kokosöl darin erhitzen.
2. Die Hähnchenstücke vier bis fünf Minuten lang anbraten.
3. Das Hähnchenfleisch mit einem Schaumlöffel auf einen Teller geben.
4. Das restliche Öl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
5. Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln und Champignons fünf bis sechs Minuten lang köcheln lassen.
6. Kokosmilch und gekochtes Hähnchenfleisch drei bis vier Minuten lang unter Rühren braten.
7. Nach Zugabe von Salz und Pfeffer vom Herd nehmen.
8. Sofort servieren.

Hähnchen mit Gemüse



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 370 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 ½ TL Currypulver
- 2 EL Kokosöl, aufgeteilt
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen (115 g), in dünne Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel, geschnitten
- Ca. 180 g Brokkoliröschen
- 1 großer Bund frischer Spinat, zerkleinert

NÄHRWERTE: Kalorien: 521 / Fett: 38 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 37 g

1. Currypulver, Kokosmilch und Ingwer in einer Schüssel vermengen und gut verrühren. Beiseitestellen.
2. 1 Esslöffel Kokosöl in einem großen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchenfleisch etwa drei bis vier Minuten unter Rühren anbraten.
4. Das Hähnchenfleisch auf eine Platte geben.
5. Das restliche Öl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
6. Die Zwiebel etwa zwei Minuten lang köcheln lassen.
7. Den Brokkoli etwa drei Minuten lang anbraten.
8. Nach Zugabe des gekochten Hähnchens, des Spinats und der Kokosmilchmischung drei bis vier Minuten lang anbraten.
9. Sofort servieren.

Putenbrust mit Kohl



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
8

ZUTATEN:

- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Ingwerpulver
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- ½ TL Sesamöl
- 3 EL Apfelessig
- Ca. 565 g Putenbrust ohne Knochen, in dünne Streifen geschnitten
- 3 EL Kokosöl, aufgeteilt
- 1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 1 großer Kohlkopf, in dünne Streifen geschnitten
- Ca. 85 g Honig
- Ca. 60 g Sojasauce

NÄHRWERTE: Kalorien: 273 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 23 g / Protein: 23 g

1. Füllen Sie eine große Schüssel mit Essig, Sesamöl, Ingwerpulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver. Vermischen Sie alles gut.
2. Fügen Sie die Putenbrust hinzu, bestreichen Sie sie großzügig mit der Mischung und lassen Sie ihn etwa fünf Minuten lang ziehen.
3. Erhitzen Sie zwei Esslöffel Kokosöl in einem großen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze.
4. Lassen Sie die Putenbrust drei bis vier Minuten lang garen.
5. Die Putenbrust auf einen Teller geben.
6. Das restliche Öl im gleichen Wok bei mittlerer Hitze erhitzen.
7. Den Kohl und die Zwiebeln vier bis fünf Minuten lang dünsten.
8. Nach Zugabe der Putenbrust, des Honigs und der Sojasauce etwa fünf bis sechs Minuten lang garen.
9. Sofort servieren.

Puten-Mango-Tortillas



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon-Senf
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- Ca. 300 g gebratenes Putenfleisch, zerkleinert
- Ca. 165 g Mango, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
- Ca. 65 g Grünkohl, zerkleinert
- Ca. 5 g frischer Koriander, gehackt
- 4 Vollkorn-Tortillas, erwärmt

NÄHRWERTE: Kalorien: 296 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 27 g

1. Currypulver, Kokosmilch und Ingwer in einer Schüssel vermengen und gut verrühren. Beiseitestellen.
- 2.1 Esslöffel Kokosöl in einem großen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Das Hähnchenfleisch etwa drei bis vier Minuten unter Rühren anbraten.
4. Das Hähnchenfleisch auf eine Platte geben.
5. Das restliche Öl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
6. Die Zwiebel etwa zwei Minuten lang köcheln lassen.
7. Den Brokkoli etwa drei Minuten lang anbraten.
8. Nach Zugabe des gekochten Hähnchens, des Spinats und der Kokosmilchmischung drei bis vier Minuten lang anbraten.
9. Sofort servieren.

Fleischbällchen in Pilzsauce



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

6

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Für die Fleischbällchen das Putenfleisch und die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mit den Händen vermengen, bis alles gut vermischt ist.
4. Aus der Mischung golfballgroße Fleischbällchen formen.
5. Die Fleischbällchen auf dem Backblech verteilen.
6. Backen Sie sie etwa 15 Minuten lang und wenden Sie sie einmal in der Mitte.
7. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Pilzsauce zu, indem Sie Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
8. Lassen Sie die Pilze fünf bis sechs Minuten köcheln.
9. Fügen Sie den Frischkäse und die Brühe hinzu und lassen Sie alles unter häufigem Rühren etwa 3-4 Minuten köcheln.
10. Fügen Sie Salz und Pfeffer hinzu und schalten Sie dann die Hitze aus.
11. Die Fleischbällchen auf einem Teller anrichten und mit der Pilzsauce beträufeln.
12. Mit Petersilie garnieren und genießen.

ZUTATEN:

Für die Fleischbällchen:

- Ca. 900 g mageres Putenhackfleisch
- 2 Eier
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben

Für die Pilzsauce:

- 1 EL ungesalzene Butter
- Ca. 140 g frische Pilze, geschnitten
- Ca. 100 g Frischkäse, weich
- Ca. 240 ml Hühnerbrühe
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben
- 1 EL frische Petersilie, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 409 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 46 g



FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E

Mit Räucherlachs gefüllte Avocados



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Avocado
- Ca. 85 g Räucherlachs
- 4 Esslöffel saure Sahne
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Zitronensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 517 / Fett: 43 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Avocado(s) halbieren und den Kern entfernen.
2. In die ausgehöhlten Teile der Avocado gleich viel saure Sahne geben.
3. Den Räucherlachs darauf geben.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Servieren.

Gegrillte Lachs-Patties (auf dem Grill)



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 680 g wild gefangene Lachsfilets
- 1 ½ Esslöffel Mayonnaise
- 1 ½ Esslöffel Senf
- ½ kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, gewürfelt
- 2 Esslöffel frischer Dill
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Frischer Zitronensaft, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 360 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 47 g

ZUBEREITUNG:

1. Weichen Sie die Zedernholzbretter mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung in Wasser ein. Sie benötigen genügend Bretter, um alle Lachspastetchen zuzubereiten.
2. Heizen Sie Ihren Grill vor und stellen Sie ihn auf indirekte Hitze (ca. 176°-190°C) ein.
3. Entfernen Sie die Haut und alle Gräten vom Lachs. Schneiden Sie den Lachs in kleinere Stücke und geben Sie ihn in eine Küchenmaschine.
4. Die Mayo, den Senf, den Dill, das Salz, den Pfeffer und den Knoblauch hinzufügen. So lange mixen, bis der Lachs zu einer glatten Paste geworden ist.
5. Die Lachspaste aus der Küchenmaschine kratzen und in eine Rührschüssel geben.
6. Die Zwiebel und den Sellerie untermischen.
7. Die Bretter auf den Grill legen, damit sie sich vorheizen.
8. Die Lachsmischung zu gleichgroßen Patties formen.
9. Jeweils zwei auf die Bretter legen und 25-30 Minuten grillen, bis der Lachs durchgebraten ist.
10. Nehmen Sie die Bretter vom Herd und beträufeln Sie sie mit einem Spritzer Zitronensaft.
11. Mit Ihrem Lieblingsbelag servieren.

Thai-Erdnuss-Garnelen-Curry



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. 2 Esslöffel Kokosnussöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Sobald es heiß ist, Ingwer, Knoblauch und gehackte Frühlingszwiebeln hinzufügen.
2. Die Zutaten kochen lassen, dann 1 Esslöffel grüne Currypaste, Kurkuma, Sojasauce, Fischsauce und Erdnussbutter hinzufügen.
3. Gut umrühren, dann Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben.
4. 1/4 Teelöffel Xanthan hinzugeben und alles gut verrühren.
5. Sobald das Curry leicht eindickt, den Brokkoli hinzufügen und gut unterrühren.
6. Koriander hacken und in die Pfanne geben.
7. Zuletzt die Garnelen hinzufügen und alles gut vermischen.
8. Ein paar Minuten kochen lassen, dann mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 2 EL grüne Currypaste
- 240 ml Gemüsebrühe
- 240 ml ungesüßte Kokosmilch
- Ca. 170 g vorgekochte Garnelen
- Ca. 140 g Brokkoliröschen
- 3 EL gehackter Koriander
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce (oder Kokosnuss-Aminos)
- Saft von ½ Limette
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel
- 1 Teelöffel zerdrückter gerösteter Knoblauch
- 1 Teelöffel gehackter Ingwer
- 1 Teelöffel Fischsauce
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¼ TL Xanthan
- Etwas saure Sahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 466 / Fett: 33 g
/ Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 27 g

Harissa-Lachs mit Grünkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Lachsfilets mit Haut
- Ca. 55 g Harissa
- 60 ml Olivenöl
- Ca. 225 g Grünkohl
- 2 Teelöffel frischer Knoblauch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 418 / Fett: 31 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 27 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205°C vorheizen.
2. In einer Schüssel das Harissa, das Olivenöl und den Knoblauch verrühren.
3. Mit einem Pinsel den Lachs mit der Harissamischung bestreichen.
4. Die restliche Harissa-Mischung unter den Grünkohl mischen.
5. Den Grünkohl auf ein Backblech legen. Mit dem Lachsfilet belegen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen.
7. Mit Zitronenspalten servieren.

Lachs mit Guacamole



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für die Guacamole:

- 1 mittelgroße Avocado
- 4 mittelgroße Kirschtomaten, geviertelt
- 1/4 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für den Lachs:

- Ca. 280 g Lachs
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Limette, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 587 / Fett: 45 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 34 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel würfeln.
2. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und die Schale abziehen.
3. In einer Schüssel die Avocado in kleine Stücke schneiden.
4. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
5. Die geviertelten Kirschtomaten und die gewürfelte Zwiebel hinzugeben.
6. Das Olivenöl, den Limettensaft sowie Salz und Pfeffer untermischen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
7. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl und die Lachsfilets zugeben.
9. Braten Sie sie 4-5 Minuten lang an oder bis sie auf beiden Seiten gar sind.
10. Servieren Sie den Lachs mit der Guacamole.
11. Etwas Limettensaft darüber träufeln.

Garnelen und Blumenkohl-Curry



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Alle Gewürze (außer Xanthan und Kokosnussmehl) mischen, beiseite stellen.
2. 1 mittelgroße Zwiebel in Scheiben schneiden.
3. 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel zugeben und weich dünsten.
4. Butter, Sahne, 1/8 Teelöffel Xanthan und Gewürze zugeben und unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Nachdem die Gewürze etwa 1-2 Minuten geschwitzt haben, Hühnerbrühe und Kokosmilch hinzufügen. Gut umrühren und abdecken.
6. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen.
7. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und zum Curry geben. Weitere 15 Minuten zugedeckt kochen lassen.
8. Garnelen zerteilen und entdarmen, dann zum Curry geben.
9. Weitere 10-20 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.
10. Kokosmehl und 1/8 Teelöffel Xanthan abmessen und gut unter das Curry rühren. 5 Minuten kochen lassen.
11. Nach 5 Minuten den Spinat hinzufügen und gut untermischen.
12. Weitere 5-10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

Notizen:

ZUTATEN:

- Ca. 680 g Garnelen
- Ca. 150 g roher Spinat
- Ca. 960 ml Hühnerbrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1/2 Kopf mittlerer Blumenkohl
- 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- Ca. 55 g Butter
- Ca. 60 g Schlagsahne
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Curry-Pulver
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Eßl. Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Ingwer (gemahlen, getrocknet)
- 1/2 Teelöffel Koriander
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Kardamom
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Xanthan

NÄHRWERTE: Kalorien: 331 / Fett: 20 g
/ Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 27 g

Kokosnuss-Garnelen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

Für die Kokosnuss-Garnelen:

- Ca. 450 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 große Eiweiße
- Ca. 120 g ungesüßte Kokosnussflocken
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl

Für die süße Chili-Dip-Sauce:

- Ca. 160 g zuckerfreie Aprikosenkonfitüre
- 1 1/2 Esslöffel Rivenwein-Essig (oder nach Wahl)
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 mittelgroße rote Chili, gewürfelt
- 1/4 Teelöffel rote Paprikaflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 397 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 37 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vorbereiten: Eiweiß zu Schnee schlagen, Kokosflocken und Kokosmehl in getrennten Schüsseln bereitstellen.
3. Garnelen erst in Kokosmehl, dann in die Eiweißmischung und dann in die Kokosflocken tauchen.
4. Legen Sie sie flach auf ein vorgefettetes Backblech mit Silpat.
5. Die Garnelen 15 Minuten lang garen, umdrehen und weitere 3-5 Minuten grillen, damit sie auf beiden Seiten braun werden.
6. Während die Garnelen garen, alle Zutaten für die Dip-Sauce vermengen. Pro Portion 2-3 Esslöffel servieren.

Lachs mit Walnusskruste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Walnüsse
- 2 Esslöffel zuckerfreier Ahornsirup
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1/4 Teelöffel Dill
- 2 (85 g) Lachsfilets
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 373 / Fett: 43 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 20 g

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Walnüsse, Sirup und Senf in eine Küchenmaschine geben.
3. So lange pulsieren, bis die Mischung eine pastenartige Konsistenz hat.
4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, bis sie sehr heiß ist.
5. Den Lachs gründlich abtrocknen und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Etwa 3 Minuten lang anbraten.
6. Während des Anbratens die Walnussmischung auf die Oberseite der Lachsfilets geben.
7. In den Ofen schieben und etwa 8 Minuten backen.

Lachs in Parmesankruste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- ½ Teelöffel getrocknete Petersilie
- ½ Teelöffel gehackter Knoblauch
- Rosa Himalaya-Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 (227 g) Lachsfilets, mit Haut

NÄHRWERTE: Kalorien: 584 / Fett: 40 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 53 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.
3. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Parmesan, Zitronensaft, Petersilie und Knoblauch vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
6. Die Sauce gleichmäßig über beide Filets verteilen.
7. 15 bis 17 Minuten backen, bis sich der Lachs mit einer Gabel leicht auflockern lässt.
8. Servieren.

Thunfischsalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch in Olivenöl verpackt
- 5 Oliven, entkernt und gehackt
- 4 sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
- 2 Esslöffel gehackte Jicama
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum (optional)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Ca. 30 g frischer Blattspinat
- Zuckerfreie scharfe Sauce, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 450 / Fett: 38 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel den Thunfisch und sein Öl mit den Oliven, den sonnengetrockneten Tomaten, dem Jicama, dem Olivenöl und dem Senf vermischen.
2. Mit Basilikum (falls verwendet), Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles verrühren, bis es gut vermischt ist.
4. Den Blattspinat auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und mit dem Thunfischsalat bedecken. Sie können den Spinat auch einfach mit dem Thunfischsalat vermischen. Wenn Sie möchten, mit etwas scharfer Soße beträufeln.
5. Servieren.

Parmesan-Knoblauch-Lachs mit Spargel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 (ca. 170 g) Lachsfilets, mit Haut
- Rosa Himalaya-Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 450 g frischer Spargel, Enden abgeschnitten
- 3 Esslöffel Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 20 g geriebener Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 434 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 42 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor. Ein Backblech mit Alufolie oder einer Silikonbackmatte auslegen. Den Lachs mit einem Papiertuch trocken tupfen und beide Seiten mit rosa Himalaya-Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Lachs in die Mitte der vorbereiteten Form legen und den Spargel um den Lachs herum anordnen.
3. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen.
4. Den gehackten Knoblauch hinzugeben und rühren, bis der Knoblauch gerade anfängt, braun zu werden, etwa 3 Minuten. Die Knoblauch-Butter-Sauce über den Lachs und den Spargel träufeln und beides mit dem Parmesan bestreuen. Backen, bis der Lachs gar und der Spargel knackig ist, etwa 12 Minuten.
5. Am Ende der Garzeit können Sie den Ofen für etwa 3 Minuten auf Grillen umschalten, damit der Spargel schön braun wird.

Gefüllte Portobello-Pilze mit Lachs



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Portobello-Pilzköpfe
- 2 (170 g) Dosen Wildlachs (oder frisch gekochter Wildlachs)
- 113 g Frischkäse, bei Raumtemperatur
- Ca. 55 g Mayonnaise
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- ½ Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 90 g frisch geriebener Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 385 / Fett: 29 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 26 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Pilze säubern, die Stiele entfernen und die Kiemen vorsichtig mit einem Löffel herauskratzen.
3. Die Pilze mit der Oberseite nach unten auf das Backblech legen.
4. Lachs, Frischkäse, Mayonnaise, Frühlingszwiebeln, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen.
5. Gut vermengen.
6. Die Lachsmischung gleichmäßig auf die Pilzköpfe verteilen.
7. Mit dem Parmesan bestreuen und 20 bis 25 Minuten backen, bis die Pilze weich sind und der Käse blubbert.

Jakobsmuscheln mit Knoblauchbutter



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 8 feste Jakobsmuscheln (ca. 227 g)
- Rosa Himalaya-Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 293 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 14 g

1. In einer mittelgroßen Sauteuse oder Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und 5 Minuten lang garen.
3. Die Jakobsmuscheln vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten auf der anderen Seite braten.
4. Die Butter und den Knoblauch in die Pfanne geben.
5. Lassen Sie die Butter schmelzen und den Knoblauch ein paar Minuten lang aromatisch werden.
6. Die Jakobsmuscheln auf eine Servierplatte geben und mit der gewürzten Butter darüber gießen.

Lachs mit Estragon-Dijon-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 565 g Lachsfilet (mit oder ohne Haut), in 4 gleich große Stücke geschnitten
- Ca. 55 g Avocadoöl-Mayonnaise
- Ca. 60 g Dijon-Senf
- Schale und Saft von ½ Zitrone
- 2 Esslöffel gehackter frischer Estragon oder 1 bis 2 Teelöffel getrockneter Estragon
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 343 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 30 g

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Die Lachsstücke mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Senf, Zitronenschale und -saft, Estragon, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Den Lachs gleichmäßig mit der Soßenmischung bestreichen.
6. Backen, bis der Lachs oben leicht gebräunt und in der Mitte leicht glasig ist, 10 bis 12 Minuten, je nach Dicke des Lachses.
7. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen.
8. Jedes Filet vor dem Servieren mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln
9. Servieren.



VEGETARISCH/ VEGANE

R E Z E P T E

Tempeh mit Gemüse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
3

ZUTATEN:

Für die Sauce:

- 3 EL Tahini
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Chili-Knoblauch-Sauce
- 1 EL Ahornsirup

Für Tempeh und Gemüse:

- 3 EL Olivenöl, aufgeteilt
- Ca. 225 g Tempeh, in 2,5 x 5 cm große Streifen geschnitten
- Ca. 225 g frische Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 225 g frischer Spinat
- 1 EL frischer Ingwer, gehackt
- 1 EL Knoblauch, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 473 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 25 g / Protein: 23 g

ZUBEREITUNG:

1. Tahini und die restlichen Zutaten in einer Schüssel verquirlen, um die Sauce zuzubereiten.
2. Öl in einem großen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Tempeh 4–5 Minuten lang anbraten. Tempeh mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
4. Das restliche Öl im Wok bei mittlerer bis hoher Hitze köcheln lassen.
5. Pilze unter häufigem Rühren 4–5 Minuten lang anbraten.
6. Spinat, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und 2–3 Minuten köcheln lassen.
7. Den gebratenen Tempeh und die Sauce hinzufügen und 1–2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.
8. Sofort servieren.

Linsencurry



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 360 ml Wasser
- Ca. 100 g rote Linsen
- ½ EL Olivenöl
- ½ TL Ingwerpaste
- ½ TL Currypulver
- ¼ TL rote Chiliflocken zerkleinert
- Salz, nach Belieben
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

NÄHRWERTE: Kalorien: 205 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 30 g / Protein: 15 g

ZUBEREITUNG:

1. Eine große Glasschüssel (die für die Mikrowelle geeignet ist) mit Wasser und Linsen füllen. Bei hoher Stufe etwa 14 Minuten in der Mikrowelle garen. Aus der Mikrowelle nehmen und gut vermengen.
2. Die Schüssel abdecken und beiseitestellen.
3. Das Öl in eine andere mikrowellengeeignete Schüssel geben und etwa 30 Sekunden lang erhitzen.
4. Die restlichen Zutaten (außer Zitronensaft) hinzufügen und etwa eine Minute lang in der Mikrowelle erhitzen, dabei nach der Hälfte der Zeit umrühren. Die Ölmischung und den Zitronensaft in die Schüssel mit den Linsen geben und umrühren. Sofort genießen.

Mexikanischer Bohneneintopf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Eine große Pfanne mit Öl einsprühen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren drei Minuten lang leicht anbraten. Paprika hinzufügen und zwei Minuten lang anbraten.
2. Die Gewürze unterrühren und einige Sekunden lang anbraten, dann die Tomaten, das Tomatenmark und die gemischten Bohnen hinzufügen.
3. 300 ml kaltes Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Mit etwas Salz und reichlich gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und 30 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Sauce dickflüssig ist.
4. In der Zwischenzeit einen mittelgroßen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und erneut zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten lang oder bis er gar ist kochen lassen.
5. Für die Salsa Tomate, Koriander und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen.
6. Reis abgießen und auf zwei Teller verteilen. Bohnen darüber geben und mit der Salsa bestreuen.
7. Mit Joghurt und Limettenkeilen servieren.

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 gelbe Paprika, entkernt und in 3 cm große Stücke geschnitten
- ½ TL scharfes Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Dose gemischte Bohnen, abgetropft und abgespült
- 125 g brauner Reis zum Servieren
- 100 g fettfreier griechischer Joghurt zum Servieren
- 1 Limette, in Spalten geschnitten, zum Servieren
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 454 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 68 g / Protein: 26 g

Spaghettikürbis und Kichererbsen-Bolognese



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Backofen auf 205°C vor.
2. Schneiden Sie den Kürbis der Länge nach in zwei Hälften. Die Kerne herauschaben und wegwerfen.
3. Beide Kürbishälften mit Kreuzkümmel würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen.
4. 25 Minuten lang rösten.
5. In der Zwischenzeit einen mittelgroßen Topf auf kleiner Flamme erhitzen und die Spaghettisauce und die Kichererbsen hineingeben.
6. Den Tofu zwischen zwei Lagen Papiertüchern ausdrücken und das überschüssige Wasser vorsichtig herausdrücken.
7. Den Tofu in die Soße bröckeln und 15 Minuten lang kochen.
8. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch jeder Hälfte mit einer Gabel durchkämmen, um dünne Stränge zu ziehen.
9. Die "Spaghetti" in vier Portionen teilen und jeweils ein Viertel der Sauce darüber geben.

ZUTATEN:

- 1 (1,4- bis 1,8-kg) Spaghettikürbis
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Ca. 250 g Spaghettisauce ohne Zuckerzusatz
- 1 (425 g) Dose Kichererbsen mit niedrigem Natriumgehalt, abgetropft und abgespült
- Ca. 170 g extra-fester Tofu

NÄHRWERTE: Kalorien: 276 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 42 g / Protein: 14 g

Käsiger Quinoa-Auflauf



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ süße Zwiebel, gehackt
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 2 Eier, verquirlt
- Ca. 370 g gekochte Quinoa
- Ca. 300 g Kirschtomaten
- Ca. 115 g fettarmer Ricotta-Käse
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Zucchini, in dünne Bänder geschnitten
- Ca. 15 g geröstete Pinienkerne

NÄHRWERTE: Kalorien: 305 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 38 g / Protein: 17 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch 3 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie weich sind.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die verquirlten Eier, die gekochte Quinoa, die Kirschtomaten und den Käse hinzugeben und unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Mischung in eine Auflaufform geben.
4. Die Zucchiniabänder und die Pinienkerne darüber streuen.
5. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen, bis der Auflauf durchgebraten ist. Vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen.

Brokkoli-Quiche



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 3 große Eier
- Ca. 350 g Brokkoliröschen, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- Ca. 110 g Cheddar-Käse, gerieben
- Ca. 160 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 55 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Antihaf-Kochspray

NÄHRWERTE: Kalorien: 183 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Eine ca. 20 cm Backform mit Kochspray einsprühen.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Zwiebel hinzufügen und 4 bis 5 Minuten kochen, bis die Zwiebeln glasig sind.
4. Brokkoli hinzugeben und umrühren, um ihn zu vermengen. Kochen, bis der Brokkoli hellgrün ist, etwa 2 Minuten. In eine Schüssel umfüllen. In einer kleinen Schüssel Mandelmilch, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Über den Brokkoli gießen. Den Cheddar-Käse hinzugeben und verrühren.
5. In die vorbereitete Auflaufform gießen. Den Feta-Käse darüber streuen und 45 Minuten bis 1 Stunde backen, bis die Eier in der Mitte fest sind und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
6. Servieren.

Grünkohl-Wraps



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten, außer den Grünkohlblättern, in einer Schüssel vermengen. Gut umrühren.
2. Die Mischung auf den Grünkohlblättern verteilen und aufrollen, um die Mischung zu umhüllen.
3. Servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 hartgekochte, große Eier, zerkleinert
- Ca. 145 g frische Erbsen, geschält
- 2 Esslöffel rote Zwiebeln, fein gehackt
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel frischer Dill, gehackt
- 3 Esslöffel Mayonnaise
- 2 große Grünkohlblätter

NÄHRWERTE: Kalorien: 296 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 17 g

Käsiger Sommerkürbis-Quinoa-Auflauf



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
2. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Zwiebel, Pilze und Kürbis in dem Öl 7 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis das Gemüse weich ist.
4. Vom Herd nehmen und ca. 40 g Parmesankäse und den Cheddar-Käse zum Gemüse geben. Gut umrühren.
5. Quinoa, Semmelbrösel, restlichen Parmesankäse und kreolische Gewürze in einer kleinen Schüssel mischen und über das Gemüse streuen.
6. Die gusseiserne Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20 Minuten lang backen, bis das Gemüse gebräunt und durchgebraten ist.
7. 10 Minuten abkühlen lassen und noch warm auf Tellern servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 großer Portobello-Pilz, in dünne Scheiben geschnitten
- 6 gelbe Sommerkürbisse, in dünne Scheiben geschnitten
- Ca. 80 g geriebener Parmesankäse, geteilt
- Ca. 110 g geriebener Cheddar-Käse
- Ca. 90 g Quinoa
- Ca. 60 g Vollkornbrotkrümel
- 1 Esslöffel kreolisches Gewürz

NÄHRWERTE: Kalorien: 184 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 17 g / Protein: 12 g

Florentiner-Pizza



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

1-2

ZUBEREITUNG:

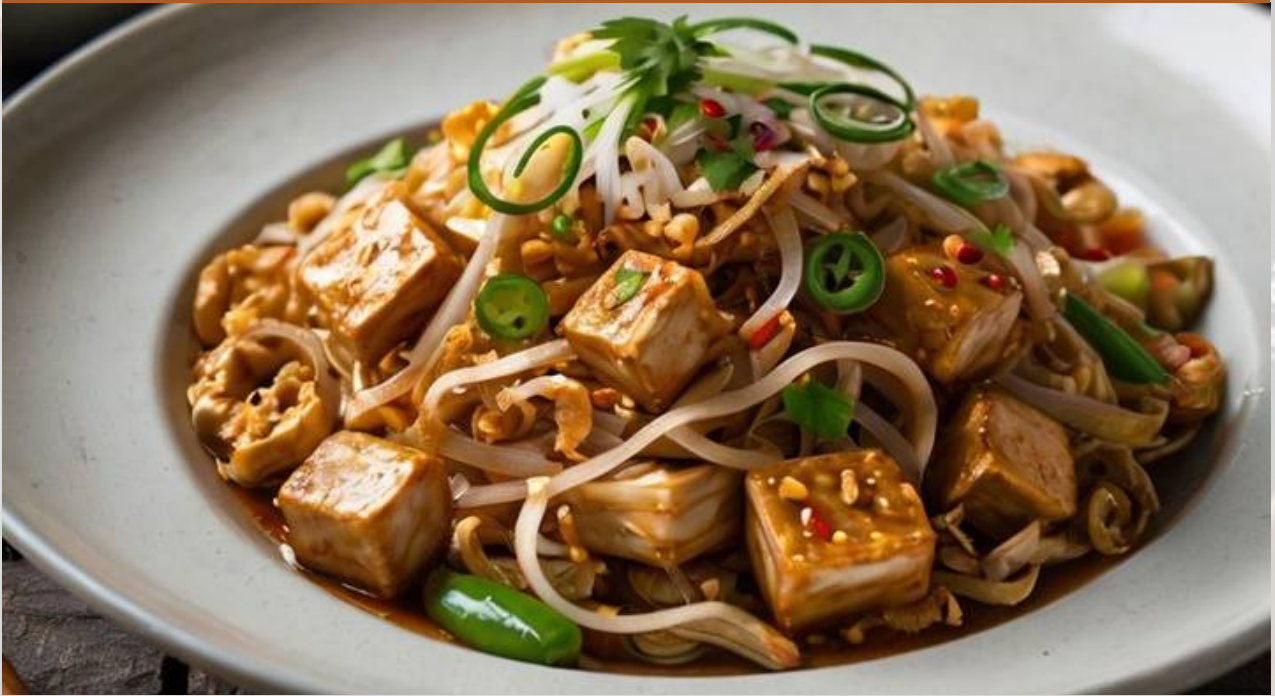
1. Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Das gesamte überschüssige Wasser aus dem Spinat drücken.
3. In einer Glasschüssel Mozzarella und Mandelmehl vermischen.
4. Frischkäse unterrühren. 1 Minute auf höchster Stufe in der Mikrowelle erhitzen, dann umrühren. Wenn die Mischung nicht geschmolzen ist, weitere 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen.
5. Das Ei, die Gewürze und das Salz einrühren. Gut verrühren.
6. Den Teig auf ein Stück Backpapier geben und zu einem ca. 25 cm Kreis drücken.
7. Direkt auf den Ofenrost legen und 8 bis 10 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist.
8. Den Teig entfernen und mit der Alfredo-Sauce bestreichen, dann den Spinat, den Parmesan und die roten Paprikaflocken gleichmäßig darauf verteilen.
9. Weitere 8 bis 10 Minuten backen.
10. In Scheiben schneiden und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 190 g geriebener Mozzarella-Käse
- Ca. 95 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- 1 Ei
- 2 Esslöffel fettarmer Parmesankäse, gerieben
- 2 Esslöffel Frischkäse, weich
- Ca. 70 g Mandelmehl
- Ca. 60 g leichte Alfredo-Sauce
- ½ Teelöffel italienische Gewürze
- ¼ Teelöffel rote Paprikaflocken
- Eine Prise Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 442 / Fett: 35 g
/ Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 24 g

Pad Thai



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Die Hälfte des Öls in einer Kasserolle bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Tofu hinzufügen und braten, bis er anfängt, braun zu werden, etwa 5 Minuten. Knoblauch hinzufügen und unter Rühren hellbraun werden lassen.
3. Zucchini, Karotten, Kohl, Limettensaft, Erdnussbutter, Tamari und Chiliflocken hinzugeben. Umrühren, um alles zu vermengen.
4. Unter häufigem Rühren kochen, bis das Gemüse weich ist, etwa 5 Minuten.
5. Bohnensprossen hinzufügen und vom Herd nehmen.
6. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Koriander bestreut servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 340 g extra fester Bio-Tofu, in ca. 2,5 cm Würfel geschnitten
- 2 Zucchini, in lange Zoodles geraspelt
- 1 Karotte, geraspelt
- Ca. 255 g Bohnensprossen
- 2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Ca. 90 g Rotkohl, zerkleinert
- Ca. 5 g Koriander, gehackt
- Ca. 55 ml Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Esslöffel fettreduzierte Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Tamari
- 1 Esslöffel Sesamsamen
- ½ Esslöffel Sesamöl
- 2 Teelöffel rote Chiliflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 135 / Fett: 6 g
/ Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 12 g

Paneer Jalfrezi



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Öl in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kreuzkümmelsamen, die ganzen getrockneten Chilischoten und etwa zwei Drittel des geriebenen Ingwers hinzufügen. 30 Sekunden lang anbraten, bis es aromatisch duftet.
2. Zwiebeln, Knoblauch und grüne Chilischoten hinzufügen und 5–6 Minuten lang anbraten, bis die Zwiebeln weich, aber nicht gebräunt sind und noch etwas Biss haben. Paprika, Salz, Kurkuma und Chilipulver hinzufügen und weitere 3–4 Minuten anbraten.
3. Die Hitze reduzieren, den Paneer in die Pfanne geben und alles etwa 5 Minuten lang vorsichtig umrühren, dann die Tomaten hinzufügen und durchwärmen. Essig, gemahlenen Kreuzkümmel und Garam Masala unterrühren, mit dem restlichen geriebenen Ingwer bestreuen und servieren.

ZUTATEN:

- 3 EL Pflanzenöl
- 1½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 getrocknete Chili, ganz mit Kernen
- 5 cm frischer Ingwer, fein gerieben
- 3 kleine Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- 1 frische grüne Chili, gehackt, mit oder ohne Kerne
- 1 rote oder gelbe Paprika, entkernt, längs in 5 mm dicke Streifen geschnitten
- 1 grüne Paprika, entkernt, längs in 5 mm dicke Streifen geschnitten
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1½ TL Kashmiri-Chilipulver
- 250 g Paneer, in 3 cm x 1,5 cm große Stücke geschnitten
- 3 Tomaten, in Streifen geschnitten
- 1 TL Weinessig
- ½ TL geröstete gemahlene Kreuzkümmelsamen
- ¼ TL Garam Masala

NÄHRWERTE: Kalorien: 258 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 16 g

Halloumi-Curry



Vorbereitung

20 Min



Kochzeit:

1-2 Std



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Für das Curry 2 Teelöffel Pflanzenöl in einer großen, tiefen Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Die Halloumi-Würfel hinzufügen. 5–10 Minuten lang braten, bis sie rundherum goldbraun sind. Vorsichtig aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das restliche Pflanzenöl zusammen mit dem Knoblauch, dem Currypulver und der Hälfte des gerösteten Gemüses in die Pfanne geben (das restliche geröstete Gemüse für ein anderes Rezept verwenden). Unter häufigem Rühren 3–4 Minuten lang braten, bis der Knoblauch gerade weich geworden ist.
3. Das Mehl über das Gemüse streuen und weitere 2–3 Minuten lang rühren, bis alles gut überzogen ist.
4. Kokosmilch und Salz hinzufügen und gut umrühren. Den Deckel auflegen, die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 5 Minuten lang kochen, bis die Sauce eingedickt ist. Den Halloumi wieder in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten lang kochen, bis er durchgewärmt ist.
5. Sofort mit dem Reis servieren.

ZUTATEN:

- 1 kg Zucchini, in 3 cm große Stücke geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Spalten geschnitten
- 600 g Paprika, entkernt und in 3 cm große Stücke geschnitten
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Curry:

- 1 EL Pflanzenöl
- 450 g Halloumi, in 3 cm große Würfel geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL mittelscharfes Currypulver
- Die Hälfte des vorgebackenen Gemüses (ca. 450 g gekochtes Gewicht)
- 2 EL Mehl (Type 405)
- 400 g fettarme Kokosmilch aus der Dose
- ½ TL Meersalz
- 200 g Reis, nach Packungsanweisung gekocht, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 603 / Fett: 40 g / Kohlenhydrate: 27 g / Protein: 31 g

Karibische schwarze Bohnencurry



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch 2–3 Minuten lang oder bis sie weich sind, leicht anbraten.
2. Thymian, Lorbeerblatt, Gewürze (einschließlich Chili, falls verwendet), Sojasauce und Ahornsirup, Honig oder Zucker hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen.
3. Bohnen, Tomaten und Paprika hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert und die Masse klebrig ist.
4. Nach Geschmack würzen und mit einem guten Spritzer Limettensaft und den Korianderblättern servieren.

ZUTATEN:

- 2 EL Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 20 g Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- 1 TL getrocknete oder frische Thymianblätter
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Zimtstange
- 1 TL Koriandersamen
- ¼ TL gemahlener Piment oder 3 Pimentbeeren
- 1 (optional) Scotch Bonnet Chili
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup, Honig oder brauner Zucker
- 400 g Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 160 g rote Paprika aus dem Glas, grob gehackt
- 1 Limette, ausgepresst
- 15 g Korianderblätter, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 372 / Fett: 12 g
/ Kohlenhydrate: 43 g / Protein: 15 g

Tofu-Stir Fry



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Eine beschichtete Pfanne oder einen Wok auf hoher Stufe erhitzen. Den Tofu mit 2 TL Sesamöl und etwas Gewürz vermengen und unter regelmäßigem Wenden 3–4 Minuten lang braten, bis er rundherum goldbraun ist, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Das restliche Sesamöl in die Pfanne geben, Brokkoli, Pak Choi und Karotten hinzufügen und 5 Minuten lang unter Rühren braten, bis die Ränder leicht angebraten sind.
3. In einer Schüssel Maisstärke, Sojasauce und 100 ml Wasser zu einer Sauce verrühren, dann Knoblauch und Sriracha unterrühren. Die Hitze der Pfanne auf mittlere Stufe reduzieren und die Sauce unterrühren.
4. Die Nudeln hinzufügen und alles vermengen, bis alles durchgewärmt ist und die Sauce eingedickt ist. Auf Teller verteilen und mit dem knusprigen Tofu und etwas Frühlingszwiebeln garnieren.

ZUTATEN:

- 225 g geräucherter Tofu, gewürfelt
- 1 EL Sesamöl
- 100 g Brokkoli mit langen Stielen, in grobe Stücke geschnitten
- 2 Pak Choi, geviertelt
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Sriracha
- 300 g gekochte Eiernudeln
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 275 / Fett: 7 g
/ Kohlenhydrate: 35 g / Protein: 14 g

Tofu-Tacos



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Den Tofu abtropfen lassen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und die Würfel zwischen Küchenpapier legen. Ein schweres Brett darauflegen und 30 Minuten bis 1 Stunde lang pressen lassen, damit etwas Wasser austritt.
2. Für die Salsa alle Zutaten mit der Hälfte des Limettensafts vermischen und würzen. Den Kohl mit dem restlichen Limettensaft und einer Prise Salz vermengen.
3. 2 TL Öl und alle Gewürze mit etwas Würze in einer Schüssel vermischen. Die Tofustücke hinzufügen und vorsichtig vermengen, damit sie gut mit der Würzmischung bedeckt sind. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Stücke 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten.
4. Auf vorgewärmte Tortillas oder Salatblätter geben und mit Salsa, Kohl und etwas Joghurt garnieren.
5. Mit Limettenschnitzen zum Beträufeln servieren.

ZUTATEN:

- 400 g fester Tofu
- 1 Limette, ausgepresst
- ½ kleiner Weißkohl, fein geschnitten
- Erdnussöl
- eine Prise Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL geräuchertes Paprikaöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchpulver
- 8 kleine Maistortillas, erwärmt, zum Servieren
- milchfreier Kokos- oder Sojajoghurt, zum Servieren

Für die Salsa:

- 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 1 kleine Schalotte, fein gewürfelt
- 2 EL gehackter Koriander
- ½ Mango, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt

NÄHRWERTE: Kalorien: 467 / Fett: 15 g
/ Kohlenhydrate: 52 g / Protein: 24 g

Grüne Paneer-Wraps



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Für die Marinade alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Püree verarbeiten.
2. Für die Wraps die Paneerstücke in eine Schüssel geben. Zwei Drittel der Marinade über den Paneer gießen, das restliche Drittel beiseitestellen. Die Marinade unter den Paneer rühren, sodass er vollständig damit bedeckt ist.
3. Eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Paneer in die Grillpfanne geben und auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten braten. Der Paneer sollte schöne dunkle Grillstreifen haben. Zwiebel, Tomate, Spinatblätter, Zitronensaft und Chilipulver (falls verwendet) zu einem schnellen Salat vermengen. Mit Salz abschmecken.
4. Die restliche Marinade in eine kleine Schüssel geben und mit dem Joghurt vermengen, bis eine leuchtend grüne Mischung entsteht. Paneer, Salat und Joghurt beiseite stellen, bis die Wraps zubereitet werden.
5. Für die Wraps die Fladenbrote oder anderes Brot unter dem Grill oder im Toaster rösten. Die Fladenbrote mit einem großzügigen Löffel Joghurt-Dip bestreichen, dann den gegrillten Paneer und den Salat darauf geben.
6. Die Wraps sofort mit Kichererbsen-Mango-Salat und gegrilltem Mais servieren.

ZUTATEN:

Für die grüne Marinade:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Chiliflocken
- ½ Zitrone, nur Saft
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Babyspinatblätter
- eine Handvoll frische Korianderblätter

Für die Paneer-Wraps:

- 500 g Paneer, in fingergroße Stücke geschnitten
- ½ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Spinatblätter
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL rotes Chilipulver (optional)
- 200 g Naturjoghurt
- 4 Vollkorn-Fladenbrote, Wraps, Roti oder Naan
- Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 748 / Fett: 45 g / Kohlenhydrate: 38 g / Protein: 44 g

Linsen-Fleischbällchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

5

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben.
3. Einige Sekunden lang pulsieren lassen und dabei ein- oder zweimal die Seiten der Küchenmaschine abkratzen. Nicht zu lange mixen. Die Mischung sollte grobkörnig sein.
4. Die Mischung zwischen den Handflächen zu kleinen Kugeln formen.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einer dünnen Schicht Öl bestreichen oder besprühen.
6. Im Backofen backen: 30 Minuten bei 200°C.
7. In der Heißluftfritteuse: 10 bis 12 Minuten bei 200°C.

Serviovorschlag:

1. Sie können Linsen-Fleischbällchen als Vorspeise oder Snack mit Dips wie Tzatziki, Tahini-Sauce, Baba Ganoush oder Marinara-Sauce servieren.
2. Alternativ können Sie sie zu einer köstlichen Marinara-Sauce geben, 5 Minuten köcheln lassen und mit Nudeln oder Brot servieren.

ZUTATEN:

- 2 kleine Dosen (je 425 g) Linsen oder 480 g gekochte Linsen 200 g getrocknete Linsen
- 60 g Semmelbrösel
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Oregano
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Umdrehungen schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 234 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 30 g / Protein: 15 g

Black Bean Burger



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Die Bohnen trocknen – Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die schwarzen Bohnen auf einem Backblech verteilen und 20 Minuten backen, um die Feuchtigkeit zu reduzieren.
2. Die Geschmacksbasis zubereiten – Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel 3 Minuten lang anbraten, dann Knoblauch, Jalapeño, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Chipotle-Pulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Weitere 2 Minuten kochen lassen.
3. Die Patties zubereiten – Die Hälfte der Bohnen und die gesamte Geschmacksbasis in eine Küchenmaschine geben. Balsamico-Essig, Ei und Semmelbrösel hinzufügen. Kurz pulsieren lassen, bis alles gut vermischt, aber noch stückig ist. In eine Schüssel geben und die restlichen Bohnen und den Feta unterheben. Zu 4–6 Patties formen.
4. Braten – In einer geölten Pfanne bei mittlerer bis geringer Hitze 4–5 Minuten pro Seite braten.
5. Burger zusammenstellen – Mit getoasteten Butterbrötchen mit Chipotle-Sauce oder Sriracha + Mayo, Salat, Guacamole und eingelegten Zwiebeln.
6. Dazu passen geröstete Süßkartoffeln, geröstetes Gemüse oder Maiskolben.

ZUTATEN:

- 3 gepresste Knoblauchzehen
- 1 oder mehr gehackte Jalapeños
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Chipotle-Pulver (ersatzweise 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver + ¼ Teelöffel Chilipulver)
- 3 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 großes Ei
- 100 g zerbröckelter Feta-Käse
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Salz oder mehr nach Geschmack + schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 4 Burger-Brötchen + optional Guacamole, Chipotle-Sauce, schnell eingelegte rote Zwiebeln und Römervalat

NÄHRWERTE: Kalorien: 351 / Fett: 15 g
/ Kohlenhydrate: 40 g / Protein: 16 g

Spanakopita (griechische Spinatpastete)



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 Std



Portionen:

12

ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Pfanne 1 Lauch und 3 Frühlingszwiebeln (fein gehackt) in 2 Esslöffeln Olivenöl 5 Minuten lang oder bis sie weich sind anbraten.
2. 1 kg frischen Spinat hinzufügen, mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz und $\frac{1}{8}$ Teelöffel schwarzem Pfeffer würzen und einige Minuten lang kochen, bis das meiste Wasser in der Pfanne verdunstet ist.
3. In eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen, dann 500 g Feta-Käse (zerbröckelt), 2 große Eier (verquirlt), 2 Handvoll Petersilie, 1 kleine Handvoll Dill und 1 kleine Handvoll Minze (fein gehackt) hinzufügen.
4. Gut vermischen und beiseitestellen.
5. Die Backform einfetten und mit 8 Blättern Filoteig auslegen. Lassen Sie etwas Teig über die Ränder hinausragen. Geben Sie zwischen jede Lage etwas Olivenöl.
6. Lassen Sie den Teig wellig, damit die heiße Luft durch die Ritzen strömen kann und der Boden besser durchgart.
7. Geben Sie die Spinatfüllung hinzu und verteilen Sie sie gleichmäßig.
8. Mit weiteren 8 Lagen bedecken, wie zuvor anordnen und zwischen jede Lage etwas Öl träufeln.
9. Den überstehenden Teig in die Form stecken, sodass ein Rand entsteht. Die Oberseite einschließlich des Randes mit Öl bestreichen. Die oberen Schichten in Quadrate schneiden. Nicht ganz bis zum Boden durchschneiden.
10. Backen und servieren: Im vorgeheizten Backofen bei 170°C 1 Stunde lang backen, bis die Oberseite goldbraun und knusprig ist.
11. Vor dem Schneiden 10 Minuten abkühlen lassen und genießen.

ZUTATEN:

- 300 g Filoteig, 16 Blätter – frisch ist am einfachsten, tiefgefrorener Teig muss vor der Verwendung über Nacht im Kühlschrank in der verschlossenen Verpackung aufgetaut werden.
- 1 kg frischer Spinat oder tiefgefrorener Spinat als Ersatz
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Handvoll frische Petersilie
- 1 kleine Handvoll frischer Dill
- 1 kleine Handvoll frische Minze
- 500 g Feta-Käse
- 2 große Eier
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz
- $\frac{1}{8}$ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 234 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 20 g / Protein: 11 g

Spinat Shakshuka



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel darin anbraten, bis sie duftet.
2. Den aufgetauten Spinat in die Pfanne geben und kochen lassen, bis er verwelkt ist.
3. Kreuzkümmel, Koriander, Harissa sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut verrühren und Weitere 1-2 Minuten kochen lassen.
4. Die gewürzte Spinatmischung in eine Küchenmaschine geben.
5. Grob zerkleinern. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen und so lange pulsieren, bis die Masse glatt ist. Die Bratpfanne auswaschen.
6. Beträufeln Sie den Boden der Pfanne mit Öl oder sprühen Sie etwas Kochspray auf. Gießen Sie die glatte Spinatmischung in die Pfanne. Drücken Sie mit einem Löffel den Löffelrücken in Teile der Spinatmischung.
7. Schlagen Sie die Eier vorsichtig in diese Teile der Mischung.
8. Im Ofen backen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb leicht flüssig ist. Dies sollte etwa 20-25 Minuten dauern.
9. Mit Petersilie und zerstoßenen roten Paprikaflocken garnieren.
10. Servieren.

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Teelöffel frischer Knoblauch, gehackt
- 1 mittelgroße Jalapeño, entkernt und gehackt
- Ca. 450 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 3/4 Teelöffel gemahlener Koriander
- 2 Esslöffel Harissa
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 120 ml Gemüsebrühe
- 8 große Eier
- Ca. 15 g frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- 1 Teelöffel zerstoßene rote Paprikaflocken, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 318 / Fett: 23 g
/ Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 19 g



SALAT

R E Z E P T E

Gurken-Walnuss-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Die Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten lang erhitzen und umrühren.
2. In einer Schüssel griechischen Joghurt, Zitronensaft, Dill, Knoblauchpulver und Salz vermischen.
3. Die Gurke in Scheiben schneiden.
4. In einer anderen Schüssel die in Scheiben geschnittenen Gurken, Kirschtomaten, schwarzen Oliven, Fetakäse und Walnüsse mischen.
5. Die griechische Joghurtmischung unterrühren. Gut verrühren, damit alle Zutaten bedeckt sind.
6. Mit Dill garnieren und servieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 große Salatgurke
- Ca. 120 g Walnüsse
- Ca. 85 g Feta-Käse
- Ca. 30 g schwarze Oliven
- Ca. 60 g Kirschtomaten
- 3 Esslöffel vollfetter griechischer Joghurt
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel getrockneter Dill
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 261 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 9 g

Speck-Tomaten-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Für das Dressing das Öl und die restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
2. Tomaten und Salat hinzufügen. Vermengen.
3. Etwa fünf Minuten ziehen lassen.
4. Die Speckstückchen hinzufügen und untermischen.
5. Sofort servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6

ZUTATEN:

Für das Dressing:

- Ca. 55 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2-4 Tropfen flüssiges Stevia
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer – nach Belieben

Für den Salat:

- Ca. 450 g gebratener Speck, in Stücke geschnitten
- 3 große Tomaten, in Stücke geschnitten
- Ca. 375 g Römersalat, zerkleinert

NÄHRWERTE: Kalorien: 297 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 13 g

Halloumi-Salat mit Minz-Dressing



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 280 g Halloumi-Käse
- Ca. 280 g normaler griechischer Vollfettjoghurt
- Ca. 8 g frische Minze, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 280 g gemischter Salat (Römersalat oder nach Wahl)
- 1 mittelgroße Zitrone

NÄHRWERTE: Kalorien: 354 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 23 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten zusammenstellen und vorbereiten. In einer Schüssel griechischen Joghurt, frische Minze, frischen Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, und beiseite stellen.
2. Den Halloumi-Käse in eine antihafbeschichtete Bratpfanne ohne Öl oder Butter geben. Bei mittlerer Hitze 2-4 Minuten braten. Vor dem Wenden Druck auf die Mitte des Käses ausüben, um sicherzustellen, dass die Mitte des Käses gegart wird.
3. Den Halloumi-Käse umdrehen und auch auf dieser Seite braten, bis der Käse eine goldbraune Farbe hat. Vorsichtig aus der Bratpfanne nehmen. Gemischten Salat in eine Servierschüssel geben und den Halloumi-Käse darauf anrichten.
4. Die Zitrone auspressen und mit dem Minzdressing servieren.

Proteinreicher Tempeh-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 6 Radieschen
- ½ Gurke
- 1 TL Salz
- 200 g Tempeh
- 1 EL Olivenöl
- 150 g grüne Bohnen (oder Erbsen)
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark (oder Ketchup)
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Sesamöl
- 2 EL Ihres Lieblingssessigs für zusätzliche Würze (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 368 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 32 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. Schälen Sie die Gurke, schneiden Sie sie und die Radieschen in dünne Scheiben. Geben Sie alles in eine große Schüssel und mischen Sie eine Prise Salz darunter. Das Salz entzieht überschüssiges Wasser, das Sie nach etwa zehn Minuten abgießen können.
2. In der Zwischenzeit schneiden Sie den Tempeh in kleine Stücke. Die grünen Bohnen grob hacken.
3. Den Tempeh bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten lang anbraten, dann die grünen Bohnen, den Ahornsirup, die Sojasauce, das Tomatenmark, das Paprikapulver und das Sesamöl hinzufügen.
4. Noch ein paar Minuten weiterbraten, dann alles in die Schüssel mit den Radieschen und der Gurke geben.
5. Gut vermischen, servieren und genießen! Tempeh schmeckt am besten, wenn er sofort verzehrt wird.

Kichererbsen-Spinat-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 435 g Kichererbsen (abgetropft und abgespült)
- 1 Handvoll Spinat
- 100 g fettarmer Feta-Käse
- 1 kleine Handvoll Rosinen
- ½ EL Zitronensaft (weißer Essig oder Malzessig sind ebenfalls geeignet)
- 3 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- ½ - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- ½ TL Chiliflocken (oder getrockneter Cayennepfeffer)

NÄHRWERTE: Kalorien: 579 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 56 g / Protein: 23 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Käse hacken und zusammen mit dem Spinat und den Kichererbsen in eine große Schüssel geben.
2. Honig, Öl, Zitronensaft und Rosinen in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in die Dressingschüssel geben und gut vermischen.
4. Das leckere Dressing über den Salat träufeln.

Türkischer Linsensalat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 300 g braune Linsen, gekocht
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Petersilie (getrocknete geht auch)
- 1,5 EL Olivenöl
- 1,5 EL Essig (wählen Sie Ihren Lieblingssessig, alle passen gut)
- 1,5 EL Senf
- 1 TL Ahornsirup (oder Honig für Nicht-Veganer)
- 2 Paprika, rot (grün und rot)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 280 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 39 g / Protein: 15 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel würfeln und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Salatschüssel geben.
2. Die Linsen untermischen (vorher abtropfen lassen und abspülen; wenn Sie getrocknete Linsen verwenden, kochen Sie diese zuerst gemäß der Packungsanweisung).
3. Die Petersilie zupfen und ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Nun Essig, Olivenöl, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Den Salat mit einer Scheibe Vollkornbrot (optional) servieren. Guten Appetit!

Kürbis-Halloumi-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Mischen Sie den gewürfelten Kürbis mit dem Olivenöl, Paprika und Salz.
3. Verteilen Sie ihn auf einem Backblech und rösten Sie ihn 15-20 Minuten lang, bis er anfängt zu bräunen und weich wird.
4. In einer beschichteten Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze erhitzen.
5. Den Halloumi 10-15 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren braten, bis der Käse gebräunt ist. Beiseite stellen.
6. Die Mandeln auf einem Backblech ausbreiten und 6-10 Minuten rösten. Wenn sie fertig sind, beiseite stellen.
7. Für das Dressing Tahini, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Apfelessig verrühren.
8. Die Brunnenkresse in eine Schüssel geben und mit dem gerösteten Kürbis, Halloumi, Mandeln und Avocado belegen.
9. Zum Servieren das Dressing darüber träufeln.

Notizen:

ZUTATEN:

Für den Salat:

- Ca. 145 g gewürfelter Kürbis
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz, zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Butter
- Ca. 110 g Halloumi, gewürfelt
- 3 Esslöffel gehackte Mandeln
- 200 g Brunnenkresse
- 1/2 mittelgroße Avocado, in Scheiben geschnitten

Für das Dressing:

- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/8 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel Apfelessig

NÄHRWERTE: Kalorien: 538 / Fett: 46 g
/ Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 19 g

Räucherlachs-Zucchini-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6

ZUBEREITUNG:

1. Für das Dressing das Öl und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Für den Salat den Lachs und die restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen.
3. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.
4. Sofort servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- ½ EL Dijon-Senf
- ¼ TL rote Chiliflocken, zerkleinert

Für den Salat:

- Ca. 340 g Räucherlachs
- 3 mittelgroße Zucchini, mit der Klinge C spiralisiert
- Ca. 225 g frische Mozzarella-Kugeln
- 2 EL frisches Basilikum, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 158 / Fett: 11 g
/ Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 13 g



SNACKS & *ZWISCHENDURCH*

Keto Mini Zucchini-Pizzen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Zucchini
- Ca. 75 g kohlenhydratarme Tomatensauce
- Ca. 55 g Mozzarella-Käse
- Ca. 85 g Peperoni
- 2 Esslöffel frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 317 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 16 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf Grillen vorheizen.
2. Die Zucchini waschen und trocknen.
3. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Zucchini von jeder Seite etwa 1-2 Minuten grillen.
5. Die Low-Carb-Tomatensauce auf die Zucchini geben, dann den Mozzarella-Käse und die Peperoni-Scheiben darauf verteilen.
6. In den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen.
8. Servieren.

Einfache kohlenhydratarme Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 70 g normaler griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- Eine Prise Salz
- Ca. 140 g fein gemahlene Mandelmehl

NÄHRWERTE: Kalorien: 312 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Joghurt, Butter und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Gut verrühren. Das Mandelmehl unter die Mischung heben. Weiterrühren, bis sich ein klumpenfreier Teig bildet.
4. Den Teig in 4 Kugeln teilen und die Kugeln mit den Händen zu ca. 2,5 cm Keksen ausstechen.
5. Die Kekse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
6. Im vorgeheizten Ofen 14 Minuten backen oder bis sie gut gebräunt sind.
7. Die Kekse aus dem Ofen nehmen und warm servieren.

Notizen:

Tomatenwaffeln (im Waffeleisen)



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

Trockene Zutaten:

- Ca. 45 g Mandelmehl
- Ca. 55 g Kokosnussmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel getrockneter Schnittlauch
- Ca. 120 g glutenfreies Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver

Feuchte Zutaten:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 90 g Tomate, zerkleinert
- 1 mittleres Ei
- 2 mittelgroße Eiweiße
- Ca. 450 g fettarme Buttermilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 142 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 21 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie ein Waffeleisen vor. Fetten Sie das Waffeleisen mit Olivenöl ein.
2. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
3. Gut verrühren.
4. Alle übrigen feuchten Zutaten in einer separaten Schüssel vermischen. Gut verrühren.
5. Die trockenen Zutaten vorsichtig unter die feuchten Zutaten rühren, bis sie gut vermischt sind.
6. Etwas von der Mischung in das Waffeleisen geben und 5 Minuten backen, bis die Waffel goldbraun ist.
7. Den Vorgang mit der restlichen Mischung wiederholen.
8. Die Waffeln auf mehrere Servierplatten verteilen und warm servieren.

Aromatisch geröstete Kürbiskerne



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 120 g Kürbiskerne
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 (1 g) Päckchen Stevia
- 1 Esslöffel Rapsöl
- ¼ Teelöffel Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 202 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 9 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Die Kürbiskerne mit Zimt, Stevia, Rapsöl und Salz in einer Schüssel vermengen. Gut umrühren.
3. Die Kerne in einer Schicht auf ein Backblech schütten und das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben.
4. 45 Minuten lang backen, bis sie gut geröstet sind und duften.
5. Das Blech zweimal schütteln, um die Samen gleichmäßig zu rösten.
6. Servieren.

Einfache Caprese-Spieße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 12 Kirschtomaten
- 8 (ca. 2,5 cm) Stücke Mozzarella-Käse
- 12 Basilikumblätter
- Ca. 55 ml italienische Vinaigrette, zum Servieren
- 4 Holzspieße, mindestens 30 Minuten in Wasser eingeweicht

NÄHRWERTE: Kalorien: 230 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. Fädeln Sie die Tomaten, den Käse und die Lorbeerblätter abwechselnd auf die Spieße.
2. Die Spieße auf einen großen Teller legen und mit der italienischen Vinaigrette beträufeln.
3. Servieren.

Gegrillter Tofu mit Sesamkörnern



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1½ Esslöffel brauner Reisessig
- 1 Frühlingszwiebel, grüne und weiße Teile, gehackt
- 1 Esslöffel Ingwerwurzel, frisch gerieben
- 1 Esslöffel Apfelmus ohne Zuckerzusatz
- 2 Esslöffel natürlich gebraute Sojasauce
- ¼ Teelöffel getrocknete rote Paprikaflocken, gemahlen
- 2 Teelöffel Sesamöl, geröstet
- 1 Packung (395 g) extra-fester Tofu, abgetropft und ausgedrückt, in 18 Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel frischer Koriander
- 1 Teelöffel geröstete schwarze oder weiße Sesamkörner

NÄHRWERTE: Kalorien: 90 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Essig, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Apfelmus, Sojasauce, rote Paprikaflocken und Sesamöl in einer großen Schüssel mischen. Gut umrühren.
2. Die Tofustücke in die Schüssel geben und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. Eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen.
4. Den Tofu mit einer Zange auf die Grillpfanne legen, die Marinade aufheben und 8 Minuten grillen, bis der Tofu goldbraun ist und auf beiden Seiten tiefe Grillspuren aufweist. Wenden Sie den Tofu nach der Hälfte der Garzeit. Eventuell müssen Sie schubweise arbeiten, um eine Überfüllung zu vermeiden. Den Tofu auf einen großen Teller geben und mit Korianderblättern und Sesamsamen bestreuen.
5. Mit der Marinade servieren.

Mandel-Käsekuchen-Häppchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 110 g fettarmer Frischkäse, weich
- Ca. 60 g Mandeln, fein gemahlen
- Ca. 60 g Mandelbutter
- 2 Tropfen flüssiges Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 70 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

1. In einer großen Schüssel Frischkäse, Mandelbutter und Stevia auf höchster Stufe schlagen, bis die Mischung glatt und cremig ist. Abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
2. Die Masse mit den Händen zu 12 Kugeln formen.
3. Die gemahlenen Mandeln in einen flachen Teller geben.
4. Die Kugeln in den Nüssen rollen, so dass sie von allen Seiten bedeckt sind.
5. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Mandelmehl-Cracker



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Kokosnussöl, geschmolzen
- Ca. 140 g Mandelmehl
- Ca. 45 g Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 282 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 13 g

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. In einer Rührschüssel alles gut vermischen.
4. Den Teig in kleine ca. 0,5 cm dicke Fladen auf das vorbereitete Backblech streichen.
5. 10 bis 15 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.
6. Vereinzeln und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Notizen:

Bananen-Nuss-Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- Ca. 335 g Banane, zerdrückt
- Ca. 200 g Haferflocken
- Ca. 155 g Rosinen
- Ca. 120 g Walnüsse
- Ca. 80 ml Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Vanille
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 150 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Haferflocken, Rosinen, Walnüsse und Salz vermischen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel Banane, Öl und Vanille vermischen.
4. In die Hafermischung einrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. 15 Minuten ruhen lassen.
6. Mit runden Esslöffeln auf 2 ungefettete Keksbleche verteilen.
7. 15 Minuten backen, oder bis sie leicht goldbraun sind.
8. Auskühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Müsliriegel mit Preiselbeeren und Mandeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 1 Ei
- 1 Eiweiß
- Ca. 330 g fettarmes Granola
- Ca. 40 g getrocknete Cranberries, gesüßt
- Ca. 30 g Mandeln, gehackt
- 2 Esslöffel Splenda
- 1 Teelöffel Mandelextrakt
- ½ Teelöffel Zimt

NÄHRWERTE: Kalorien: 86 / Fett: 3 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Den Boden und die Seiten einer Auflaufform mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel die trockenen Zutaten einschließlich der Cranberries vermischen.
3. In einer kleinen Schüssel Ei, Eiweiß und Extrakt verquirlen.
4. Über die trockene Masse gießen und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig in die vorbereitete Form drücken. 20 Minuten backen oder bis sie hellbraun sind.
6. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann die Riegel vorsichtig aus der Form auf ein Schneidebrett heben.
7. Mit einem scharfen Messer in 12 Riegel schneiden. Vollständig abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Knusprige Kichererbsen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 TL Ghee
- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL süßes geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer, nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 199 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 20 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 220°C/200°C Umluft/Gasstufe 7 vorheizen.
2. Das Ghee in einen Bräter geben und im Ofen 1–2 Minuten lang erwärmen, bis es geschmolzen ist.
3. Die abgetropften, abgespülten Kichererbsen mit Küchenpapier trocken tupfen und lose Häutchen entfernen.
4. Alle übrigen Zutaten mit dem Ghee am Boden des Bräters vermengen, bis sie duften und gut vermischt sind. Die Kichererbsen hinzufügen und schütteln, damit sie gleichmäßig mit dem Gewürzöl überzogen sind.
5. 30–35 Minuten backen und dabei den Bräter regelmäßig schütteln, damit die Kichererbsen nicht am Boden festkleben. Die Kichererbsen sind fertig, wenn sie goldbraun und knusprig sind.

Proteinreiche Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 50 ml Ahornsirup
- 250 g fettfreier griechischer Joghurt
- 3 große Eier aus Freilandhaltung
- 1 Vanilleextrakt oder -paste
- 150 g Mehl (Type 405)
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backnatron
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 85 g gemahlene Mandeln
- eine Handvoll Mandelblättchen, Haselnüsse oder Pekannüsse

NÄHRWERTE: Kalorien: 140 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180°C/160°C Umluft/Gasstufe 4 vorheizen. Ein 12er-Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Banane in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Ahornsirup, Joghurt, Eier und Vanille in die Schüssel geben und gut verquirlen.
3. In einer separaten Schüssel das Selbstbackmehl, Backpulver und Zimt zusammen sieben, bevor die gemahlene Mandeln hinzugefügt werden.
4. Die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig vorsichtig in die Muffinförmchen füllen und die Nüsse darüber streuen.
5. 15–20 Minuten backen, oder bis ein in die Mitte eines Muffins gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt und die Oberfläche goldbraun wird. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, bevor sie verzehrt werden.

Einfaches Keto-Mandel-Brot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Butter
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 7 Eier
- Ca. 190 g Mandelmehl

NÄHRWERTE: Kalorien: 178 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 6 g

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 179°C vor.
2. Eine Laibform mit Backpapier auslegen.
3. Die Eier in einer Schüssel bis zu zwei Minuten lang auf höchster Stufe verquirlen.
4. Das Mandelmehl, das geschmolzene Kokosnussöl und die geschmolzene Butter zu den Eiern geben. Weiter mixen.
5. Kratzen Sie die Mischung in die Laibform.
6. 45-50 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
7. Servieren.

Tortilla Chips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 220 g geschredderter Mozzarella
- Ca. 95 g Mandelmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Chilipulver
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 270 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 15 g

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Zwei große Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. In einer mikrowellensicheren Schüssel den Mozzarella etwa 1 Minute 30 Sekunden lang schmelzen lassen, dabei alle 30 Sekunden umrühren.
4. Mandelmehl, Salz, Knoblauchpulver, Chilipulver und ein paar Spritzer schwarzen Pfeffer hinzugeben.
5. Den Teig mit den Händen einige Male durchkneten, bis sich eine glatte Kugel bildet.
6. Den Teig zwischen zwei Blätter Backpapier legen und zu einem Rechteck mit einer Dicke von ca. 0,5 cm ausrollen. Mit einem Messer oder einem Pizzaschneider den Teig in Dreiecke schneiden.
7. Die Chips auf den vorbereiteten Backblechen verteilen und backen, bis die Ränder goldgelb und knusprig sind (12 bis 14 Minuten).

Notizen:

Erdnussbutter-Schokoladen-Proteinriegel



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

5

ZUBEREITUNG:

1. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Geben Sie Datteln, Erdnüsse, Proteinpulver, Kakaopulver und Meersalz in die Schüssel Ihrer Küchenmaschine. Verarbeiten Sie alles, bis eine homogene Masse entsteht und die Erdnüsse in kleine Stücke zerkleinert sind.
3. Zu diesem Zeitpunkt sollte die Mischung gut zusammenhalten und eine Teigkugel bilden. Wenn ja, super! Wenn nicht, ist sie möglicherweise zu trocken und klebt nicht richtig zusammen (das hängt davon ab, wie feucht Ihre Datteln waren). In diesem Fall sollten Sie etwas Wasser hinzufügen. Füge 1 Esslöffel hinzu, schalte die Küchenmaschine ein und schau, ob die Mischung zusammenhält. Wenn nicht, füge einen weiteren Esslöffel hinzu und mixe erneut. Du wirst wahrscheinlich nur 1-3 Esslöffel Wasser hinzufügen müssen.
4. Sobald die Mischung zusammenhält, gib sie in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform. Falte das Backpapier über die Mischung und drücke sie gleichmäßig in die Form.
5. Sobald alles gleichmäßig verteilt ist, füge die Schokoladenstückchen hinzu und drücke sie ebenfalls in die Mischung.
6. Die Mischung im Kühlschrank fest werden lassen (ca. 30 Minuten bis 1 Stunde), bevor Sie sie aus der Form nehmen und in 5 Riegel schneiden.
7. Die Riegel im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren. Kalt oder bei Zimmertemperatur genießen.

ZUTATEN:

- 10 entsteinte Medjool-Datteln
- Ca. 70 g Erdnüsse
- Ca. 60 g Eiweißpulver, Kollagen und vegane Proteinpulver funktionieren auch
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- ¼ Teelöffel Meersalz, wenn die Erdnüsse gesalzen sind, weglassen
- 1-3 Esslöffel Wasser, falls erforderlich
- 2 Esslöffel dunkle Schokoladenstückchen oder -chips

NÄHRWERTE: Kalorien: 209 / Fett: 3 g / Kohlenhydrate: 42 g / Protein: 9 g

Keto Bagels



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 190 g Mandelmehl
- 1 Ebl. Backpulver
- Ca. 330 g geriebener Mozzarella-Käse
- Ca. 55 g Frischkäse
- 2 große Eier, plus 1 großes, leicht geschlagenes Ei
- 3 Esslöffel Bagelgewürz

NÄHRWERTE: Kalorien: 356 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 205°C vorheizen.
- 2.2 Backbleche mit Backpapier auslegen. In einer großen Schüssel das Mandelmehl mit dem Backpulver verquirlen.
3. In einer mittelgroßen mikrowellensicheren Schüssel den Mozzarella und den Frischkäse vermengen. In der Mikrowelle alle 30 Sekunden umrühren, bis der Käse geschmolzen und vermischt ist, insgesamt etwa 2 Minuten.
4. Die Käsemischung in die Schüssel mit der Mandelmehlmischung kratzen und die beiden Eier hinzufügen. Verrühren, bis alles gut vermischt ist. Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel rollen. Drücken Sie Ihren Finger in die Mitte jeder Kugel und dehnen Sie sie, um eine Bagelform zu formen. Die Bagels auf die vorbereiteten Backbleche legen.
5. Die Oberseite jedes Bagels mit verquirltem Ei bestreichen und mit dem Bagelgewürz bestreuen.
6. Auf der mittleren Schiene 20 bis 24 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

Avocado-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- 1 große reife Avocado
- Ca. 65 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 TL. Knoblauchpulver
- 1/2 TL. italienisches Gewürz
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 120 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 162°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. In einer mittelgroßen Schüssel die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, bis sie glatt ist. Parmesan, Zitronensaft, Knoblauchpulver und italienische Gewürze unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Teelöffelgroße Kugeln der Mischung auf das Backblech geben, wobei zwischen den einzelnen Kugeln ein Abstand von ca. 7,5 cm liegen sollte. Jede Kugel mit der Rückseite eines Löffels oder Messbechers auf eine Breite von 7,5 cm abflachen.
3. Etwa 30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldgelb sind, dann vollständig abkühlen lassen.
4. Bei Zimmertemperatur servieren.

Käsiges Blumenkohlbrod



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 großer Kopf Blumenkohl
- 2 große Eier
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- Ca. 330 g geriebener Mozzarella, aufgeteilt
- Ca. 45 g geriebener Parmesan
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- eine Prise zerstoßene rote Paprikaflocken
- 2 TL. Frisch gehackte Petersilie
- Marinara, zum Dippen

NÄHRWERTE: Kalorien: 257 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 19 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 218°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Blumenkohl auf einer Küchenreibe oder in einer Küchenmaschine raspeln.
3. Blumenkohl mit Eiern, Knoblauch, Oregano, ca. 110 g Mozzarella und Parmesan in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und zu einem Teig formen. 25 Minuten backen, bis der Teig goldgelb und ausgetrocknet ist.
6. Mit dem restlichen Mozzarella, den zerstoßenen roten Paprikaflocken und der Petersilie bestreuen und weitere 5 bis 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
7. In Scheiben schneiden und servieren.

Protein-Kekse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
16

ZUTATEN:

- Ca. 250 g cremige natürliche Erdnussbutter
- Ca. 170 g Ahornsirup
- 2 große Eier
- Ca. 60 g Vanille-Proteinpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- Ca. 55 g Schokoladenstückchen

NÄHRWERTE: Kalorien: 173 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikon-Backmatte auslegen.
2. Alle Zutaten außer den Schokoladenstückchen in eine Rührschüssel geben und vermengen.
3. Schokoladenstückchen unterheben.
4. Mit einem Esslöffel oder einem mittelgroßen Keksportionierer den Teig portionieren und zu 16 Kugeln formen. Jeder Keks sollte etwa 2 Esslöffel Teig enthalten. Mit den Fingern oder einer Gabel flach drücken, um eine Keksform zu erhalten.
5. 9–10 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Auf dem Backblech einige Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen und vollständig auskühlen lassen.



DESSERTS

Schokoladeneiscreme



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 Dose (400 g) Vollfette Kokosmilch
- 2 gefrorene reife Bananen, geschält
- Ca. 50 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 3 EL Zartbitterschokolade, grob gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 343 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 22 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Kokosmilchdose über Nacht im Kühlschrank lagern.
2. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit mitgenommen wird, und schöpfen Sie den festen Teil von der Oberseite der gekühlten Kokosmilch ab.
3. Mit einem elektrischen Mixer die Bananen und die Kokoscreme pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
4. Das Protein- und Kakaopulver hinzufügen und gut verrühren.
5. Die Mischung in ein Kuchenblech geben und mit Schokolade bestreuen.
6. Vor dem Verzehr etwa 30 bis 60 Minuten lang gefrieren lassen.

Zitronenmousse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 55 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- Ca. 225 g Frischkäse, weich
- Ca. 240 g Schlagsahne
- 1/8 TL Salz
- 1 TL flüssiges Zitronen-Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 305 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 11 g

ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse und Zitronensaft mit einem elektrischen Mixer zu einer cremigen Konsistenz verrühren.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.
3. Vor dem Servieren die Mischung in Serviergläser füllen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Notizen:

Schokoladiges Tofu-Mousse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g fester Tofu, gepresst und entwässert
- 2 EL Kakaopulver
- Ca. 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 10 Tropfen flüssiges Stevia
- 1 TL Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 129 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 10 g

ZUBEREITUNG:

1. Tofu und die übrigen Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
2. Die Mousse auf vier Teller verteilen.
3. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Mousse aus schwarzen Bohnen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 170 g schwarze Bohnen aus der Dose, Flüssigkeit abgegossen
- 4 Medjool-Datteln, entsteint und zerkleinert
- Ca. 60 g Walnüsse, zerkleinert
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL frische Himbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 302 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 40 g / Protein: 25 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Bohnen und die restlichen Zutaten (außer den Himbeeren) in einer Küchenmaschine vermengen und pulsieren lassen, bis eine homogene Masse entsteht.
2. Vor dem Servieren die Mousse in Servierschalen füllen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
3. Mit Minzblättern und Himbeeren garnieren und genießen.

Notizen:

Ricotta-Mousse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 600 ml Wasser, aufgeteilt
- Ca. 240 g Ricotta-Käse
- 2 TL Stevia-Pulver
- 2 TL Kakaopulver
- ½ TL Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 183 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 15 g

ZUBEREITUNG:

1. Eine große Schüssel mit Wasser und den restlichen Zutaten füllen und mit einem Schneebesen gut verrühren.
2. Vor dem Verzehr die Mousse in zwei Serviergläser füllen und vier bis sechs Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Schokoladen-Cashew-Pudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2

ZUTATEN:

- Ca. 120 g rohe Cashewnüsse
- 2 Medjool-Datteln, entsteint
- Ca. 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 25 g Kakaopulver
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl, flüssig
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 Frische Erdbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 585 / Fett: 40 g / Kohlenhydrate: 54 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Cashewnüsse etwa eine Stunde lang in einer Schüssel mit kochendem Wasser einweichen.
2. Die Cashewnüsse vollständig abgießen.
3. Die Cashewnüsse und die restlichen Zutaten (außer den Erdbeeren) in einen Mixer geben und mixen, bis eine glatte und cremige Konsistenz entsteht.
4. Vor dem Servieren den Pudding in Servierschalen füllen und im Kühlschrank kalt stellen.
5. Mit Erdbeeren garnieren und genießen.

Notizen:

Tofu-Kürbis-Pudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4

ZUTATEN:

Für den Pudding:

- 1 Packung (450 g) fester Tofu, gepresst und entwässert
- Ca. 480 g Kürbispüree
- Ca. 60 ml ungesüßte Sojamilch
- 2 TL natürliches Ahornaroma
- 2 EL Mandelbutter
- 2 TL Stevia-Extrakt
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL Kürbiskuchengewürz
- ¼ TL Salz

Für die Garnierung:

- Ca. 60 g Kokoscreme
- 3-4 Tropfen flüssiges Stevia
- 2 EL Walnüsse, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 265 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 16 g

ZUBEREITUNG:

1. Für den Pudding die restlichen Zutaten und den Tofu in einen Mixer geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Die Mischung in eine Schüssel geben und über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Für die Garnierung Kokoscreme und flüssiges Stevia in einer Schüssel vermengen und verquirlen.
4. Walnüsse und geschlagene Kokoscreme auf den Pudding geben und genießen.

Erdnussbutter-Tassenkuchen



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Weizenmehl
- ¼ TL Backpulver
- 2 EL cremige Erdnussbutter
- 5 EL ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Ahornsirup

NÄHRWERTE: Kalorien: 368 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 45 g / Protein: 12 g

ZUBEREITUNG:

1. Das Mehl und die restlichen Zutaten in einen Becher geben und gut vermischen.
2. Stellen Sie die Mikrowelle auf 50 bis 60 Sekunden bei hoher Leistung ein.
3. Sofort genießen.

Erdnussbutter-Fudge



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Ca. 80 g cremige Erdnussbutter
- 1 ½ EL Mandelbutter
- 2 ½ EL Erythritpulver
- 1 EL ungesüßtes Proteinpulver
- ¼ TL Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 159 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. Mandel- und Erdnussbutter in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze auf dem Herd erwärmen.
2. Kochen, bis die Masse glatt und geschmolzen ist.
3. Proteinpulver und Erythrit hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren.
4. Herd ausschalten und Vanilleessenz hinzufügen.
5. Die Fudge-Masse auf ein kleines, mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit einem Spatel glatt streichen.
6. 30 bis 45 Minuten lang einfrieren.
7. Den Fudge und das Backpapier vorsichtig auf ein Schneidebrett legen.
8. Den Fudge zerbrechen und genießen.

Bananen-Brownies



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
8

ZUTATEN:

- Antihaf-Backspray
- 6 Bananen, geschält
- 2 Messlöffel ungesüßtes Vanille-Proteinpulver
- Ca. 250 g cremige Erdnussbutter
- Ca. 50 g Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 310 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 29 g / Protein: 16 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 175°C vor.
2. Eine quadratische Backform mit Backpapier auslegen und mit Backspray einsprühen.
3. Die Bananen und die restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine vermengen und pulsieren lassen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
4. Die Mischung in die Backform geben und die Oberfläche mit der Rückseite eines Spatels glatt streichen.
5. Etwa 18 Minuten backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Metallgitterrost vollständig abkühlen lassen.
7. In Brownies schneiden und genießen.

Notizen:

Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

3-4

ZUTATEN:

- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 120 g Kokosnusscreme
- 3 Esslöffel Stevia/Erythrit-Mischung
- 1 mittelgroße Avocado, entkernt und geschält
- 3 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Mandelextrakt
- 2 Esslöffel ungesüßte Kokosnussflocken, zum Garnieren
- 2 Esslöffel Mandeln, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 334 / Fett: 30 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 6 g

1. Alle Zutaten zusammenstellen und vorbereiten.
2. Geben Sie Mandelmilch, Kokosnusscreme, Stevia/Erythrit-Mischung, Avocado (entsteint und geschält), ungesüßtes Kakaopulver, Vanille und Mandelextrakt in einen Mixer. Den Mixer pulsieren lassen, bis alles gut vermischt ist.
3. Zum Servieren in Becher füllen und abdecken.
4. Mindestens 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen und den Schokoladenpudding vor dem Servieren mit Kokosflocken und Mandeln bestreuen.

Milchshake mit Walnüssen und Mandelbutter



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- 180 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel pulverisiertes Erythritol
- Ca. 40 g Walnüsse, zerkleinert
- Ca. 20 g kohlenhydratarmer dunkle Schokolade, geraspelt
- 4 ganze Eiswürfel

NÄHRWERTE: Kalorien: 288 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 7 g

1. Kokosmilch, Mandelmilch, Mandelbutter, Vanilleextrakt, Erythrit, Walnüsse und dunkle Schokolade in den Mixer geben.
2. Pürieren, bis alles glatt ist. Etwas Zartbitterschokolade und Mandelbutter für das Topping zurücklassen.
3. In Gläser gießen.
4. Mit extra geriebener Zartbitterschokolade und Mandelbutter garnieren.
5. Sofort servieren und genießen.

Avocado-Brownies



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 2 große Eier
- 1 mittelgroße Avocado
- 4 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 4 Esslöffel Mandelbutter
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- Ca. 95 g Erythrit/Stevia-Mischung
- Ca. 40 g Kakaopulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 177 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Bereiten Sie die Zutaten nach Bedarf vor.
2. Eine Brotbackform mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine vermischen.
4. Insgesamt etwa 30-45 Sekunden lang mixen, bis der Teig glatt ist. Versuchen Sie, nicht zu viel zu mixen, da das Endprodukt sonst kuchenartig wird.
5. Den Teig in die Kastenform geben und 25 Minuten lang backen, oder bis sich die Ränder vom Rand zu lösen beginnen.
6. Aus dem Ofen nehmen und 10-15 Minuten abkühlen lassen.
7. In Quadrate schneiden und die Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

Chia-Pudding mit Erdbeeren



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Chia-Samen
- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Mönchsfrucht-Süßstoff
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 4 mittelgroße Erdbeeren, gewürfelt
- 2 Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 187 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 6 g

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen, Mandelmilch, Süßstoff und Vanilleextrakt in einer Schüssel vermischen. Im Kühlschrank 10-15 Minuten oder bis zur Festigkeit kühlen.
2. Verteilen Sie die Chiasamenmischung gleichmäßig auf drei Schüsseln.
3. In eine Schüssel das Kakaopulver geben und mischen. Abschmecken und die Süße anpassen, falls gewünscht.
4. Die Erdbeeren in der Mikrowelle etwa 30 Sekunden lang aufweichen und dann mit einer Gabel zerdrücken.
5. In eine andere Schale mit Chiasamen mischen.
6. Sie sollten jetzt Vanille-, Schokoladen- und Erdbeerschichten haben. Nehmen Sie kleine Gläser und schichten Sie ein wenig von jeder Farbe hinein.
7. Für die mittlere Schicht einige in Scheiben geschnittene Erdbeeren an den Seiten des Glases verwenden.
8. Servieren.

Low Carb Kokosnuss-Kekse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
14-16

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Die trockenen Zutaten mischen: Kakaonibs, Mandelmehl, Kokosflocken (ungesüßt), Erythrit und Salz.
2. Schmelzen Sie die Butter in der Mikrowelle und vermischen Sie dann alle feuchten Zutaten: Butter, Mandelbutter, Eier und flüssiges Stevia. Wenn Sie möchten, können Sie in diesem Schritt noch etwas Vanilleextrakt hinzufügen.
3. Geben Sie die trockenen Zutaten langsam zu den feuchten und mischen Sie sie gründlich.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech (oder Silpat) in gleichmäßigen Abständen Kekse ausstechen. Sie sollten insgesamt etwa 16 Kekse erhalten.
5. Den Keksteig mit den Fingern (oder der Rückseite eines Löffels) flach drücken. Drücken Sie die Kekse nicht zu stark, sie sollten etwa 1,5 cm dick sein.
6. Backen Sie die Kekse 20-25 Minuten oder bis die Ränder goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
7. Optional können Sie eine Glasur herstellen, indem Sie die Sahne, den Süßstoff und den Extrakt verrühren. Verwenden Sie einen kleinen Mixer (oder einen Pürierstab), um diese Mischung herzustellen. Während des Mixens nach und nach das Guarkernmehl hinzufügen, um die Glasur zu verdicken.
8. Die Oberseite der Kekse glasieren. Die Masse sollte relativ dickflüssig sein, aber am besten in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas fester wird.
9. Servieren und genießen.

ZUTATEN:

- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 60 g Kakaonibs
- Ca. 60 g ungesüßte Kokosnussflocken
- Ca. 65 g Erythritol
- Ca. 120 g Mandelbutter
- Ca. 55 g Butter, geschmolzen
- 2 große Eier
- 20 Tropfen flüssiges Stevia
- 1/4 Teelöffel Salz

Glasur (optional):

- Ca. 55 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- 1/8 Teelöffel Guarkernmehl
- 10 Tropfen flüssiges Stevia
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 192 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 5 g

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a smooth, yellow soup. A swirl of white cream is drizzled over the surface, and several small, dark green herb leaves are scattered on top. The bowl sits on a dark wooden surface, with some herbs and a slice of bread visible in the background.

BONUS: SAUCEN, DIPS & MEHR

Kokosnuss-Curry-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (410 g) Dose vollfette Kokosnussmilch
- Schale und Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ bis 1 Teelöffel Cayennepfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 221 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze verrühren und knapp unter dem Siedepunkt zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Die Sauce hält sich, gut abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.

Einfache griechische Vinaigrette



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 80 ml Olivenöl
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ⅛ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 162 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie glatt sind.
2. Servieren.

Notizen:

Miso-Ingwer-Dressing



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel ungewürzter Reisessig
- 1 Esslöffel rotes oder weißes Miso
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 100 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel den Essig und das Miso zu einer Paste verrühren.
2. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und gut verrühren.
3. Unter Rühren das Olivenöl einträufeln.
4. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Behälter bis zu 1 Woche aufbewahren.

Würziges Zitronen-Mohn-Dressing



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 115 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel Buttermilch, geschüttelt
- 2 Esslöffel saure Sahne
- Schale und Saft von 1 kleinen Orange (etwa 60 ml Saft)
- 1 bis 2 Teelöffel zuckerfreies Süßungsmittel nach Wahl (optional)
- 1 Teelöffel getrockneter Estragon
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Mohnsamen

NÄHRWERTE: Kalorien: 112 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. Mayonnaise, Buttermilch, saure Sahne, Orangenschale und -saft, Süßstoff (falls verwendet), Estragon, Salz und Pfeffer in einem Einmachglas oder einer kleinen Schüssel vermengen und gut verquirlen.
2. Den Mohn hinzugeben und schütteln oder schlagen, bis alles gut vermischt und glatt ist.
3. Das Dressing hält sich abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche.
4. Vor dem Servieren erneut schütteln oder verquirlen.

Notizen:

Einfache BBQ-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 295 g Tomatenmark
- 240 ml Wasser
- Ca. 95 g körniges Erythritol
- 80 ml Apfelessig
- 2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 30 / Fett: 0 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen mittelgroßen Topf geben, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
2. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.
3. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

Honig-Senf-Dressing & Marinade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 240 ml helles Öl, z. B. Avocadoöl oder helles Olivenöl
- 60 ml Apfelessig
- 50 g Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Honig
- ½ Teelöffel fein gemahlenes Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 74 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in ein luftdicht verschließbares Gefäß (530 ml oder größer) geben.
2. Abdecken und schütteln, bis alles gut vermischt ist.
3. Vor dem Servieren den Behälter kurz schütteln und genießen.

Notizen:

Piment-Käse-Dip



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

5-10

ZUTATEN:

- 225 g Frischkäse
- 10 ganze (100 g) gefüllte süße Kirschpaprika, gewürfelt
- Ca. 165 g geschredderter Cheddar-Käse
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 259 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 6 g

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie den gehackten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Geben Sie den Frischkäse hinein und lassen Sie ihn unter gelegentlichem Rühren weich werden.
3. Sobald der Frischkäse so weit aufgeweicht ist, dass Sie ihn wie eine dicke Flüssigkeit rühren können, geben Sie den Cheddar-Käse hinzu.
4. Die Mischung sollte jetzt eine leicht orange Farbe haben, also rühren Sie die gehackten Pimentos ein.
5. In eine Servierschüssel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Käsiger Palmherzen-Dip



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

8-9

ZUTATEN:

- 1 (ca. 395 g) Dose Palmherzen, abgetropft
- 3 Stängel Frühlingszwiebeln, gehackt
- Ca. 55 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel italienisches Gewürz
- Ca. 45 g Parmesankäse, gerieben
- 2 große Eier, 1 der Eier trennen
- Ca. 20 g Parmesankäse, zum Bestreuen

NÄHRWERTE: Kalorien: 116 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen und eine kleine Auflaufform mit Antihaft-Spray vorbereiten.
2. Schneiden Sie die Zwiebeln der Frühlingszwiebeln und lassen Sie die Palmherzen abtropfen. Es ist nicht notwendig, die Palmherzen zu schneiden, bevor Sie sie in Ihre Küchenmaschine geben.
3. Palmherzen, Zwiebel, Gewürze, Parmesankäse und Mayo in der Küchenmaschine vermengen. So lange pulsieren, bis die Mischung gut zerkleinert ist.
4. Ein ganzes Ei und ein Eigelb in die Küchenmaschine geben. Drei- bis viermal pulsieren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Dip in die vorbereitete Auflaufform gießen und 15 bis 20 Minuten backen, bis die Masse leicht aufquillt. Umrühren und mit mehr Parmesan bestreuen.
6. Überbacken, bis der Belag geschmolzen ist und zu bräunen beginnt.
7. Heiß mit Gemüse oder Keto-Crackern servieren.

Käsige Knoblauch-Alfredo-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 großer Blumenkohlkopf (in kleine Stücke geschnitten und gedünstet)
- 85 g Frischkäse
- 3 Esslöffel geschmolzene Butter
- Ca. 30 g Schlagsahne
- Ca. 55 g griebener Mozzarella-Käse
- Ca. 15 g Nährhefe
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 139 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 8 g

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in Stücke schneiden und 5-6 Minuten dämpfen, bis er gabelart ist. Blumenkohl und alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben. Auf höchster Stufe mixen, bis alles sehr glatt ist.
2. Gewürze nach Geschmack anpassen.
3. Servieren.

Keto-Guacamole



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße, grob gehackte Avocados
- Ca. 35 g fein gehackte rote Zwiebel
- Ca. 4 g grob gehackter Koriander
- 3 gehäufte Esslöffel Limettensaft
- Ca. 60 g gehackte Roma-Tomaten
- 1/2 Esslöffel fein gehackter Jalapeno
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 125 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.
2. Gut umrühren und pürieren, um sie zu kombinieren.
3. Bei Bedarf nachwürzen.



Abschließende Worte

Um was geht es also nun bei der proteinreichen Ernährung? Es ist nicht nur eine Erhöhung Ihrer Proteinaufnahme; es geht um Ausgewogenheit und Vielfalt. Der Schwerpunkt liegt auf Lebensmitteln mit hohem Gehalt an

Nährstoffen, die Ihren Körper unterstützen und Ihnen den ganzen Tag über Energie liefern. Diese Lebensmittel, die von pflanzlichen Kraftpaketen wie Hülsenfrüchten und Nüssen bis hin zu magerem Fleisch und Milchprodukten reichen, bieten eine Fülle wichtiger Aminosäuren und essenzieller Elemente.

Durch die Verwendung einer solchen Vielfalt an Proteinquellen in Ihren Mahlzeiten können Sie Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen und gleichzeitig Ihren Nährstoffbedarf decken. Die richtigen proteinreichen Lebensmittel sind entscheidend für die Aufrechterhaltung Ihrer Energie und das Erreichen Ihrer Ziele, unabhängig davon, ob Sie Muskelmasse aufbauen, Gewicht verlieren oder einfach nur einen gesunden Lebensstil führen möchten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der vielen Rezepte

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)