



Endlich schlank

Rezeptbuch

Vegetarisch

Frühstück

Hauptmahlzeit

Dessert

Snack



Hier findest du deine Rezeptewelt!

Inhaltsverzeichnis

Frühstück

- Süßer Beerentofu
- Porridge: Karibisch, klassisch, beerig oder schokoladig
- Vanille-Mandel-Hirse
- Fruchtige Proteinbombe
- Spätaufsteher Frühstück
- Obstsalat mit Zitronencreme
- Cherry-Berry-Cottagecheese
- Buchweizen-Kokos Pancakes
- Spiegelei auf Zucchini-Kartoffel-Rösti
- Hafer-Bananen Taler mit Himbeerquark

Hauptmahlzeit

- Gemüselasagne
- Endlich-Schlank-Nudeln in Gemüse-Tomatensauce
- Blumenkohlsuppe mit krossem Tofutopping
- Gefüllte Paprika
- Süßer Quinoastraum
- Gegrillte Auberginen mit buntem Gemüsesugo
- Dinkelvollkornbrot
- Veganes Chili
- Zucchini-Protein-Pizza
- Veganes Blumenkohl-Curry
- Kichererbsen-Eintopf
- Süßkartoffel-Feta Plätzchen auf Blattspinat
- Kürbisgulasch
- Karotten-Quark-Brot

Dessert

- Eiscreme
- Erdbeer-Quark-Traum
- Schokoladiger Bananen-Skyr
- Avocado-Schokomousse
- Chia-Vanille-Pudding mit Beerentopping

Snack

- Apfelpfannküchlein
- Grüner Powersmoothie
- Erdbeerwölkchen
- Karotten-Apfel-Speise
- Protein-Blitz-Snack
- Endlich-Schlank-Apfel-Quark-Kuchen

Frühstück



Süßer Beerentofu



Zutaten

100g Tofu natur
½ Banane
50ml Milch oder Mandelmilch
100g Beeren
1 TL Chiasamen
einige Tropfen Stevia
1 TL neutrales Öl (Raps, Sonnenblume)

Zubereitung

Tofu mit einer Gabel fein zerkrümeln, Banane mit der Gabel zerdrücken. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den vorbereiteten Tofu kurz scharf anbraten, mit der Milch ablöschen und die Hitze reduzieren. Bananenmus zugeben und gut unterrühren, je nach Süße der Banane mit wenig Stevia abschmecken. Zum Schluss die Beeren zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Auf einem Teller anrichten und mit den Chiasamen bestreuen.

Kalorien: 300

Porridge: Karibisch, klassisch, beerig oder schokoladig



Zutaten Grundrezept

50g Haferflocken
200ml Milch oder eine Pflanzenmilch deiner Wahl
1 TL Honig oder Agavendicksaft

Zutaten für die einzelnen Variationen

Karibisch: 1 Pfirsich und 1 EL Kokosflocken
Klassisch: 1 Banane und Zimt nach Belieben
Beerig: 100g Beeren und etwas Vanillemark
Schokoladig: 1 EL Kakaopulver

Zubereitung

Haferflocken unter Rühren mit Milch aufkochen und 2 Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Honig süßen und mit den Zutaten deiner gewählten Variation nach Lust und Laune verfeinern.

Kalorien: Porridge-Grundrezept 300, Klassisch & Karibisch 400, Beerig & Schokoladig 350

Vanille-Mandel-Hirse



Zutaten

50g Hirse ungekocht
100g Milch oder Mandelmilch
1 TL Honig oder Agavendicksaft
einige Mandeln, grob gehackt
½ TL gemahlene Vanille

Zubereitung

Hirse unter Rühren in der Milch aufkochen und dann für ca. 10 Minuten auf leichter Hitze köcheln und ausquellen lassen. Gemahlene Vanille und Honig gut unterrühren und gegebenenfalls noch einen Schuss Milch hinzugeben, sodass eine cremige Masse entsteht. Die gehackten Mandeln unterziehen, anrichten und mit etwas gemahlener Vanille dekorieren.

Kalorien: 300

Fruchtige Proteinbombe



Zutaten

250g Magerquark oder Sojaquark
2 EL Milch oder Pflanzenmilch
etwas Stevia
100g Blaubeeren und 1 Zweig frische Minze ODER
100g Kirschen und 1 EL Zartbitterschokolade

Zubereitung

Quark mit Milch und Stevia cremig rühren und mit deiner gewünschten Zutatenkombination dekorativ anrichten. Eignet sich hervorragend zum Mitnehmen und kann schon am Vorabend vorbereitet werden.

Kalorien: 250 mit Blaubeeren & Minze, 300 mit Kirschen & Schokolade

Spätaufsteher Frühstück



Zutaten

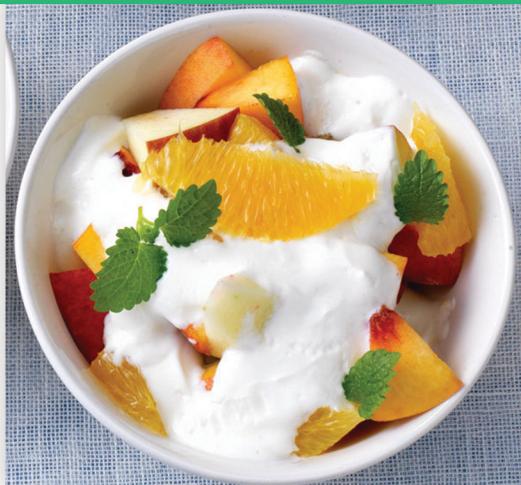
2 Eier
etwas Milch
1 Tomate
100g Gemüse der Saison, z.B. Spargel
etwas Ruccola
½ TL Öl
Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung

Gemüse der Saison in kleine Würfel schneiden und im heißen Öl anbraten und bei geringerer Hitze bissfest weiterbraten. Inzwischen Eier mit etwas Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Über das gebratene Gemüse geben und stocken lassen. Zum Schluss die klein gewürfelten Tomaten hinzugeben und mit frischem Ruccola als Topping servieren.

Kalorien: 300

Obstsalat mit Zitronencreme



Zutaten

100g Magerquark oder Sojaquark
100g Skyr oder Sojajoghurt natur
etwas Stevia
einige Tropfen Zitronenaroma
Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
frische Früchte nach Belieben, z.B. $\frac{1}{2}$ Banane,
 $\frac{1}{2}$ Apfel, 1 Pfirsich, einige Trauben

Zubereitung

Quark mit Skyr (oder Sojaquark mit Sojajoghurt) und Stevia cremig rühren und Zitronenaroma dazugeben. Frische Früchte in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Obstsalat auf der Zitronencreme anrichten und genießen.

Kalorien: 250

Cherry-Berry-Cottagecheese



Zutaten

1 Becher (ca 200g) Körniger Frischkäse, fettreduziert
2 El Milch
etwas Stevia
100g (gefrorene) Beeren
50g Kirschen aus dem Glas
etwas Kirschsaft

Zubereitung

Die gefrorenen Beeren in einer Schüssel auftauen lassen und die Kirschen dazugeben. Den Körnigen Frischkäse mit etwas Stevia nach Belieben süßen und zu den Früchten geben. Mit etwas Kirschsaft beträufeln. Wer mag kann 2-3 Tropfen Rumaroma zu den Früchten geben und zaubert so ein Frühstück Schwarzwälder-Art!

Kalorien: 250

Buchweizen-Kokos Pancakes



Zutaten

70g gemahlener Buchweizen
1 TL Backpulver, 1 El Kokosraspel
1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker
1 El Kokosöl, 1 Ei oder 1 Banane, als Mus zerdrückt
125 ml Milch oder fettarme Kokosmilch
1 TL Kokosöl zum Braten
Honig oder Ahornsirup
einige Kokosraspeln zum Garnieren

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. In einer separaten Schüssel das Kokosöl schmelzen und mit dem Ei oder der zu feinem Mus zerdrückten Banane und der zimmerwarmen Milch verquirlen. Die flüssigen Zutaten über die trockenen geben und gut vermischen. Die Pfanne mit etwas Kokosöl einfetten und heiß werden lassen. Darin 2 El Teig leicht verlaufen lassen und ca 3 Minuten backen lassen, dann wenden und für ca 1 Minute auf der anderen Seite goldbraun braten. Mit Honig oder Ahornsirup beträufeln und mit einigen Kokosraspeln garnieren - dazu passen frische Früchte.

Kalorien: 550

Spiegelei auf Zucchini-Kartoffel-Rösti



Zutaten

1 kleine Kartoffel
1 mittelgroße Zucchini
Salz & Pfeffer
Thymian & Oregano
1 TL Öl
1 Ei

Zubereitung

Kartoffel schälen und mit der Küchenreibe grob reiben, Zucchini waschen und ebenfalls reiben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Für ca. 10 Minuten stehen lassen. Mit beiden Händen das Gemüse kräftig ausdrücken und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten. Der Teig ergibt ca. 3 große Rösti. Zum Schluss das Spiegelei ebenfalls in wenig Öl heraus braten. Alles auf einem Teller anrichten und mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian und Oregano bestreuen.

Kalorien: 200

Hafer-Bananen Taler mit Himbeerquark



Zutaten

100g zarte Haferflocken
1 TL Backpulver, 1 reife Banane
1 Prise Salz, 1/2 TL Zimt
2 EL Rosinen oder Cranberries
150ml Milch oder Mandelmilch
1 TL Öl zum Braten, etwas Honig oder Ahornsirup

Für den Quark:

100g Magerquark oder Sojaquark
etwas Milch oder Mandelmilch
eine handvoll Himbeeren oder ein Obst nach Belieben
1/2 TL Süßstoff

Zubereitung

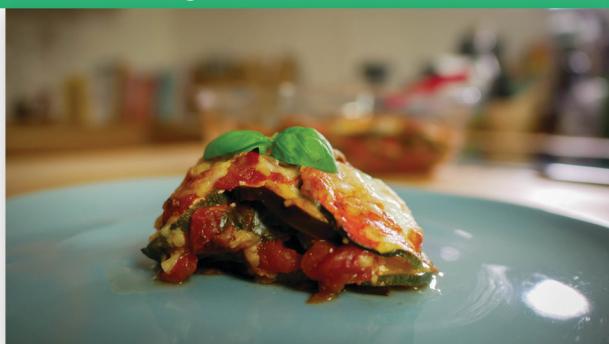
Haferflocken, Banane, Milch, Rosinen, Salz, Zimt und Backpulver in einen Multizerkleinerer oder Mixer geben und pürieren, bis ein cremiger, nicht zu flüssiger Teig entstanden ist. (Ggf noch etwas Milch hinzugeben.) In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und mit einem kleinen Schöpflöffel den Teig in Taler von beiden Seiten für 2-3 Minuten ausbacken. Den Quark mit etwas Milch cremig rühren und mit Süßstoff leicht süßen. Die Beeren dazu geben und unterheben. (Anderes Obst nach Belieben klein schneiden und ebenfalls unterheben.) Die fertigen Taler auf einem Teller anrichten und mit etwas flüssigem Honig oder Ahornsirup garnieren.

Kalorien: Taler (ganze Menge) 650, Quark 100



Hauptmahlzeit

Gemüselasagne



Zutaten für 1 große Auflaufform (ca. 6 Portionen)

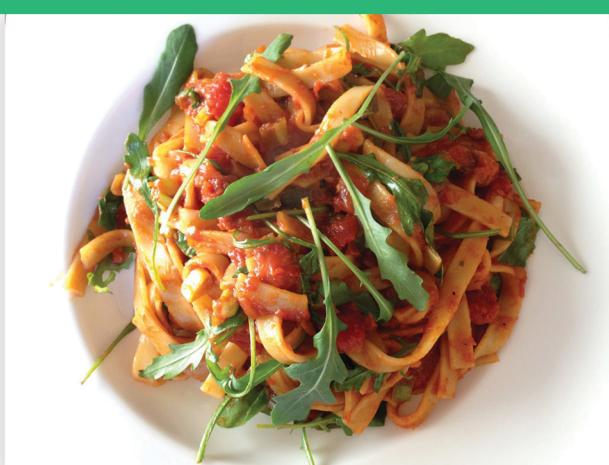
- 1 gr Zucchini
- 1 Aubergine
- 500g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer oder Chili, frischer Basilikum
- 1 Becher fettreduzierte saure Sahne (ca 200g)
- 100g geriebener, fettreduzierter Gratinkäse

Zubereitung

Gemüse in möglichst dünne, großflächige Scheiben schneiden und die Tomaten mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Gemüsescheiben dünn mit saurer Sahne bestreichen und abwechselnd mit der Tomatensauce in die Auflaufform schichten. Abschließend eine Schicht Tomatensauce mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 180 Grad Umluft für 30-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Kalorien gesamt: 600, 100 p.P.

Endlich-schlank-Nudeln in Gemüse-Tomatensauce



Zutaten Nudeln

- 75g Quark
- 1 Ei
- 50g Vollkornmehl
- 15g Flohsamenschalen
- etwas Salz

Zutaten Sauce

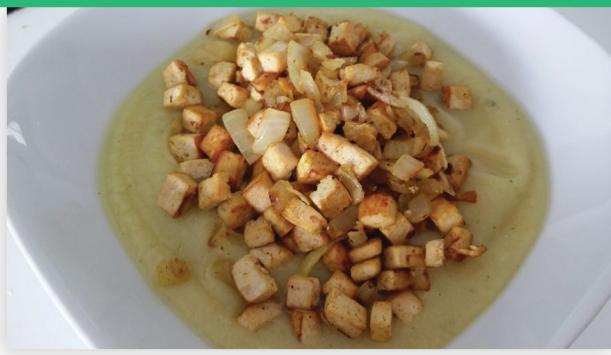
- 200g passierte Tomaten
- 1 kl Zwiebel
- ½ Zucchini
- ½ kl Aubergine
- ½ Paprika
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, frischer Basilikum, etwas Stevia
- ½ TL Öl

Zubereitung

Für die Nudeln alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Für 10 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Kurz abkühlen lassen und in fingerdicke Streifen - ähnlich wie Bandnudeln - schneiden. Für die Sauce die Zwiebel fein würfeln, die übrigen Gemüsesorten in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl alles anbraten, die Hitze reduzieren und die passierten Tomaten zugeben und alles zusammen weiter köcheln lassen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und die geschnittenen Nudeln kurz in der Sauce ziehen lassen. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

Kalorien: Nudeln 335, Tomatensauce 180

Blumenkohlsuppe mit krossem Tofutopping



Zutaten für ca 6 Portionen

1kg Blumenkohl tiefgekühlt
oder roh geputzt
4 gr Kartoffeln
2 El körnige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
frische Kräuter, z.B. Petersilie
100ml Milch oder eine
Pflanzenmilch deiner Wahl

Zutaten für das Topping

200g Tofu natur
oder Räuchertofu
2 gr Zwiebeln
1 TL Öl
2 El Sojasauce für Tofu natur!
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl und klein geschnittene Kartoffeln in einen großen Topf geben und bis zur Hälfte mit Wasser auffüllen. Köcheln lassen bis alles gar ist und Gemüsebrühe sowie Milch dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Milch oder Wasser hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Muskat abschmecken. Für das Topping den Tofu in Würfel (ca 1cm Kantenlänge) schneiden und die Zwiebeln grob hacken. Im heißen Öl beides zusammen scharf anbraten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Sojasauce nur bei Verwendung von Tofu natur zum Schluss darüberträufeln. (Räuchertofu ist von Haus aus schon deutlich würziger und benötigt deshalb keine Sojasauce.) Die Suppe in einen tiefen Teller geben und die krossen Tofuwürfel darauf streuen.

Kalorien: Suppe gesamt 570 - 95 p. P., Tofutopping gesamt 450 - 225 p.P.

Gefüllte Paprika



Zutaten

100g Tofu natur (oder fettreduziertes Hackfleisch)
1 Paprika, 1 kl Karotte, 1 kl Zucchini
½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
ca 1 El körnige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
1 TL Öl

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Karotte und Zucchini raspeln, Tofu mit der Gabel fein bröselig zerdrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und zuerst den Tofu mit Zwiebel und Knoblauch scharf anbraten, die Hitze etwas reduzieren und das geraspelte Gemüse ebenfalls mitbraten lassen. Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Kräuter dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Bei wenig Hitze weiter köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Beide Hälften für 2-3 Minuten in einen Topf mit kochendem Salzwasser tauchen, sodass sie leicht gar und heiß sind. Paprikahälften mit dem Ragout füllen, dazu passt hervorragend Naturreis (ca. 50g ungekocht) und ein großer grüner Salat!

Kalorien: gefüllte Paprika 370, Reis 180



Zutaten

100g Quinoa ungekocht
150ml Wasser
150ml fettarme Kokosmilch oder Milch
Stevia oder 1 El Agavendicksaft
1 TL Zimt
einige Früchte deiner Wahl

Zubereitung

Milch und Wasser in einen Topf geben und Quinoa darin aufkochen und für 10 Minuten köcheln lassen. Süßen, Zimt unterrühren und für weitere 10 Minuten ausquellen lassen. Gegebenenfalls noch einen Schuss Milch dazu geben und mit den Früchten deiner Wahl garnieren. Tipp: Solltest du Quinoa nicht mögen, kannst du stattdessen Reis oder Hirse in gleicher Menge verwenden und genauso zubereiten, wie mit Quinoa!

Kalorien: 450

Gegrillte Auberginen mit buntem Gemüsesugo



Zutaten

1 kl Aubergine, 1 Karotte
½ Paprika, ½ Zucchini
körnige Gemüsebrühe
1-2 TL Dinkelmehl
ca 100ml Wasser
Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Belieben
½ TL Öl

Zubereitung

Gemüse putzen und alles bis auf die Aubergine in kleine Würfel schneiden, im heißen Öl kurz anbraten. Dinkelmehl und Gemüsebrühe unter das Gemüse rühren und Wasser dazu geben. Sorgfältig rühren und einmal aufkochen lassen bis das Mehl bindet und bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und warm halten, bis die Aubergine gegrillt ist. Dafür die Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden und eine Grillpfanne mit etwas Öl einpinseln. Von beiden Seiten für ca 3 Minuten braten lassen, ohne die Scheiben zu bewegen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem warmen Sugo anrichten. Dazu passen alle Arten von gebratenem Fleisch, Fisch oder auch Tofu (ca. 150g pro Portion). Zum Grillen ist es neben Salat eine tolle füllende Beilage - die Aubergine kann natürlich auch auf dem Grill gebraten werden.

Kalorien: 250

Dinkelvollkornbrot



Zutaten für 1 großes Brot

500g Dinkelvollkornmehl
100g Dinkelmehl Typ 1050
1 Päckchen Trockenhefe
2 TL Salz
30 ml Öl
400ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

Mehl, Salz und Hefe gründlich vermischen, Öl und Wasser zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts gründlich einige Minuten durchkneten. Wenn ein geschmeidiger Teig entstanden ist, für mindestens 30 Minuten abgedeckt gehen lassen oder solange, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Aus dem Teig einen großen oder zwei Kleine Laibe formen oder in eine Kastenform füllen. Auch Brötchen können aus dem Teig geformt werden. Dazu mit leicht bemehlten Händen nach Belieben formen. Wer mag, kann verschiedene Toppings zum Bestreuen der Backwaren wählen, zum Beispiel Chiasamen, Haferflocken, Samen und Kerne. Um eine Vielfalt in den Teig zu bringen, kann man getrocknete Tomaten, Oliven oder Zwiebeln in den Teig einarbeiten. Die gesamte Menge (als 1 Laib) bei 180 Grad Umluft für ca. 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, 2 Laibe benötigen etwas weniger, ca. 30 Minuten. Die Brötchen je nach Größe für ca. 20 Minuten bei gleicher Einstellung backen.

Kalorien für die gesamte Menge (ohne Topping und optionale Zutaten): 1950

Vegetarisches Chili



Zutaten

100g Tofu natur, 1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
etwas frische Chilischote
½ Paprika, 50g Mais
½ Dose Kidneybohnen (ca 150g)
2 EL Tomatenmark
250g passierte Tomaten
1 EL Paprikapulver edelsüß
Salz, Basilikum & Oregano
1 TL Öl

Zubereitung

Tofu mit einer Gabel fein zerkrümeln und in einer großen Pfanne im heißen Öl scharf anbraten. Die gehackte Zwiebel, Chilischote und Knoblauchzehe dazugeben und kurz mitbraten. Paprika fein würfeln und mit Mais und gut abgewaschenen und abgetropften Bohnen mit in die Pfanne geben. Hitze etwas reduzieren und mit Paprikapulver und Salz kräftig würzen. Jetzt das Tomatenmark unterrühren und die passierten Tomaten dazugeben. Alles einige Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Basilikum, Oregano und Salz noch einmal abschmecken. Wer es gerne scharf mag, gibt noch etwas Chili hinzu.

Kalorien: 350

Zucchini-Protein-Pizza



Zutaten für eine große Pizza

Für den Boden

300g Zucchini

100g Magerquark, 1 Ei

25g geriebener, fettarmer Käse

10g Flohsamenschalen

Salz & Pfeffer

1 EL Oregano

Für den Belag

100g passierte Tomaten, Salz

Pfeffer oder Chili

italienische Kräuter

4 Champignons

1 Lauchzwiebel

3 EL Mais

etwas geriebener fettarmer Käse

Zubereitung

Den Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Zucchini raspeln und mit Ei und Quark gründlich vermengen, würzen und zum Schluss die Flohsamenschalen zügig unterrühren. Die Masse etwa fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Für 20 Minuten auf mittlerer Schiene vorbacken. Während der Vorbackzeit die Tomatensauce in einer Schüssel anrühren und kräftig abschmecken. Die Champignons und Lauchzwiebel in feine Scheiben schneiden. Zuerst die Tomatensauce auf dem fertigen Boden verteilen, dann belegen. Zum Schluss mit wenig geriebenem Käse bestreuen und noch einmal für 8-10 Minuten backen. (Den Belag kannst du natürlich nach Geschmack und Saison variieren!)

Kalorien für die ganze Pizza: 400, Protein: 30g

Veganes Blumenkohl-Curry



Zutaten für einen großen Topf, ca. 6 Portionen

2 große Kartoffeln, 1 Karotte

½ Zucchini, 1 kleiner Blumenkohl

1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz & Pfeffer

2 EL Currysauce oder 1-2 TL gelbe Currysauce

1 TL Dinkel-Vollkornmehl

1 Dose(400 g) ungesüßte Kokosmilch, fettreduziert

1 TL körnige Gemüsebrühe

75 g TK-Erbsen

2 Stiel/e Koriander oder Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel (ca. 2 x 2 cm) schneiden. Karotte schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln, Karotte und Zucchini darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Currysauce oder Paste zugeben und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit ca. 600 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren. Blumenkohlröschen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln, dabei vorsichtig umrühren. Gebratene Erbsen zum Curry geben und alles ca. 5 Minuten offen weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Curry nochmals kräftig abschmecken. Koriander fein hacken und unter das Curry rühren.

Kalorien gesamt ca. 1100, pro Portion 185

Kichererbsen-Eintopf



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen, ca. 400g abgetropft
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- etwas geriebene Muskatnuss
- 1 EL Butter, Salz & Pfeffer
- 1 Dose stückige Tomaten, ca. 400ml
- 250 ml Gemüsebrühe
- frischer Koriander

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen. Chili waschen und fein hacken. Paprikapulver und Muskat in einer Pfanne rösten, Butter zugeben und gut verrühren. Chili, Kartoffeln und Kichererbsen mit in die Pfanne geben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken und einen Teil untermischen. Eine Portion auf dem Teller anrichten und mit dem übrigen Koriander und etwas grobem Pfeffer bestreuen.

1000 Kalorien gesamt, 4 Portionen, 1 Portion 250 Kalorien

Süßkartoffel-Feta Plätzchen auf Blattspinat



Zutaten

Frikadellen ergeben 2 Portionen	Für 1 Portion
1 kleine Süßkartoffel (ca 150g)	450g Blattspinat tiefgefroren
150g Kartoffeln	½ Zwiebel
50g fettreduzierter Feta Käse	1 Zehe Knoblauch
½ Zwiebel	1 TL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch	Salz & Pfeffer
1 TL Olivenöl, Petersilie	etwas Muskat
etwas Muskat, Salz & Pfeffer	1 EL Naturjoghurt 1,5% Fett

Zubereitung

Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen und schälen, vierteln (Süßkartoffeln etwas größer lassen oder 5 Minuten nach Beginn der Kochzeit dazugeben - sie benötigen weniger Garzeit!) und in Salzwasser ca 10 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, dann mit einem Stampfer grob zerstampfen und abkühlen lassen. Die Zwiebel grob schneiden, Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen und zu den Kartoffeln geben. Feta grob zerbröseln und zusammen mit der fein gehackten Petersilie unter den Stampf rühren. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Aus dem Teig mit leicht feuchten Händen Bratlinge formen und von beiden Seiten für ca 3-4 Minuten im heißen Öl goldbraun backen. Warm stellen, bis der Spinat zubereitet ist: Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anschwitzen, gefrorenen Blattspinat und einen Schuss Wasser dazugeben und einmal aufkochen lassen, dann für ca 8-10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und den Joghurt unterziehen. Spinat auf einem Teller anrichten und die Bratlinge darüber anrichten.

Kalorien: Spinat 150, Kartoffelplätzchen 1 Portion 200

Kürbisgulasch



Zutaten

½ kleiner Hokkaido Kürbis
2 Karotten, 1 Zwiebel
1 El körnige Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
Petersilie, 1 Tl Öl
100g Lachsfilet/Kasslerfleisch
(geräuchert und verzehrfertig) oder
100g Räuchertofu

Zubereitung

Zwiebel grob hacken und im Öl anschwitzen. Karotten in Scheiben, Kürbis in Würfel schneiden und kurz mitbraten lassen. Gemüsebrühe und etwas Wasser zugeben und leicht köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und ggf etwas Wasser nachgießen. Wenn das Gemüse gar ist, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Das Fleisch in Würfel schneiden und unter das heiße Kürbisgulasch heben. Für die vegane Variante den Tofu in Würfel schneiden und kurz scharf in etwas Öl anbraten und unter das Kürbisgulasch heben.

Kalorien ca. 480

Karotten-Quark-Brot



Zutaten für 1 kleines Brot

100g Karotten (etwa 2 mittelgroße)
250g Quark
250g Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 Tl Salz, 1 El Öl
125ml lauwarmes Wasser
2 El Körner oder Saatenmischung zum Bestreuen

Zubereitung

Mehl, Salz und Hefe gründlich vermischen, Öl, Quark, Wasser und die geraspelten Karotten zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts gründlich einige Minuten durchkneten. Wenn ein geschmeidiger Teig entstanden ist, für mindestens 30 Minuten abgedeckt gehen lassen oder solange, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Aus dem Teig einen kleinen Laib formen oder in eine Kastenform füllen. Das Brot mit etwas Wasser einstreichen und mit den Körnern oder Saaten bestreuen. Bei 180 Grad Umluft für ca. 30-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Kalorien für die gesamte Menge 1100



Eiscreme



Zubereitung

Die tiefgefrorenen Bananenscheiben zusammen mit der Milch in einen Mixer oder Multizerkleinerer geben und gründlich mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Das kann bis zu 5 Minuten dauern! Zum Schluss nach Wahl Vanille, Kakao oder Zimt zugeben und noch einmal kurz mixen oder einfach pur genießen.

Kalorien: 250

Erdbeer-Quark-Traum



Zubereitung

Quark mit Milch cremig anrühren und mit Stevia und Vanille abschmecken. Erdbeeren klein schneiden oder gefrorene Früchte antauen lassen und mit der Gabel grob zerdrücken. Schichtweise Quark und Erdbeeren in einer Dessertschale anrichten und mit einigen Erdbeeren garnieren. Schmeckt hervorragend auch mit Himbeeren oder gemischten Beeren!

Kalorien: 200

Dessert

Zutaten

2 reife Bananen, in Scheiben geschnitten und tiefgefroren
1-2 El Milch oder Mandelmilch
nach Belieben etwas Vanillemark,
1 El Kakao oder 1 Tl Zimt

Zutaten

150g Magerquark oder Sojaquark
100g (gefrorene) Bio Erdbeeren
etwas Milch oder Mandelmilch
etwas Stevia
Vanillemark

Schokoladiger Bananen-Skyr



Zutaten

150g Skyr natur
1 El Kakaopulver
1 Banane
etwas Stevia
1 El gehackte Zartbitterschokolade

Zubereitung

Skyr mit Kakao und Stevia gründlich vermischen. Die Banane in Scheiben schneiden und dazugeben und mit der gehackten Schokolade dekorieren.

Kalorien: 300

Avocado-Schokomousse



Zutaten

1 reife Avocado
ca 3 El Kakaopulver
etwas Stevia oder 1 El Agavendicksaft
1 Päckchen Vanillezucker
einige frische Beeren

Zubereitung

Avocado schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch etwas zerkleinern und in einen Mixer oder eine hohe Rührschüssel geben. Kakao (je mehr, desto intensiver der Schokoladengeschmack) und Stevia oder Agavendicksaft und Vanillezucker dazugeben. Alles gründlich im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren bis eine cremige Mousse ähnliche Masse entstanden ist. In einer schönen Dessertschale anrichten und mit frischen Beeren garnieren.

Kalorien: 450

Chia-Vanille-Pudding mit Beerentopping



Zutaten

15g Chiasamen
200ml Mandelmilch
1 El Agavendicksaft
½ TL gemahlene Vanille
100g frische Beeren oder Beerenmischung TK

Zubereitung

Die Milch mit Agavendicksaft und der Vanille abschmecken und die Chiasamen hinein rühren. Am besten über nacht, mindestens aber für 3-4 Stunden abgedeckt quellen lassen. Vor dem Verzehr nochmals gut durchrühren mit den Beeren kontrastreich dekorieren.

Kalorien: 250



Apfelpfannkücklein



Zubereitung

Ei mit Milch und Stevia verquirlen und Mehl löffelweise mit dem Schneebesen unterrühren. Apfel schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und unter den Teig heben. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Anrichten und mit Zimt bestreuen.

Kalorien: 400

Grüner Powersmoothie



Zubereitung

Apfel, Karotte, Kiwi und Ruccola grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gründlich durchmixen.

Kalorien: 250

Snack

Zutaten

1 kleiner Apfel, 1 Ei
50g Dinkelvollkornmehl
100ml Milch
etwas Stevia
1 Prise Salz
 $\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl zum Ausbacken
Zimt zum Bestreuen

Zutaten

$\frac{1}{2}$ Apfel, 1 kl Karotte
1 Kiwi, $\frac{1}{2}$ Banane
50g Himbeeren
1 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
100g frischer Ruccola
100ml Wasser oder fettarme Kokosmilch



Zutaten

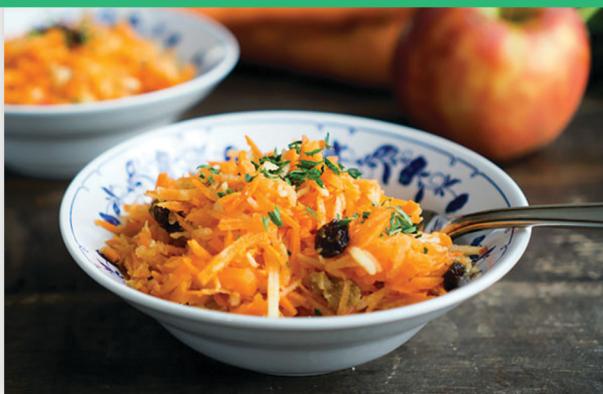
250g Magerquark oder Sojaquark
etwas Milch oder Mandelmilch
100g Bio Erdbeeren
etwas Stevia
1 TL Chiasamen

Zubereitung

Quark mit Milch cremig rühren und mit Stevia nach Belieben abschmecken. Erdbeeren pürieren und unter die Quarkmasse ziehen. Mit einer ganzen Erdbeere und Chiasamen garnieren.

Kalorien: 250

Karotten-Apfel-Speise



Zutaten

1 Apfel
1 gr Karotte
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig oder Agavendicksaft
Optional: 1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung

Apfel und Karotte fein raspeln, mit Zitronensaft und Honig bzw. Agavendicksaft gründlich vermischen. Nüsse für ein crunchy Topping darüberstreuen.

Kalorien: 200

Protein-Blitz-Snack...für ganz Eilige



Zutaten

1 Becher fettreduzierter Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
1 EL Kakaopulver
½ TL Zimt
Stevia, Honig oder Agavendicksaft nach Belieben
1 Schuss Milch

Zubereitung

Hüttenkäse in einer Schale mit Kakao, Zimt und deinem Süßungsmittel vermischen, nach Belieben einen Schuss Milch hinzufügen und genießen.

Kalorien: 250



Zutaten

500g Quark
300g Äpfel, entkernt ohne Schale
2 Eier, 20 ml Sonnenblumenöl
etwas Vanillemark oder Vanillearoma
1 El Süßstoff
1 Päckchen Puddingpulver Vanille
1 Prise Salz
Zimt zum Bestreuen

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Süßstoff und Öl verquirlen, Quark unterrühren. Zuletzt Puddingpulver und Vanillemark gut unterrühren. Teig in eine gefettete Springform füllen und mit den Äpfeln belegen.

Bei 170 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Eventuell nach der Hälfte der Backzeit mit einer Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Wer mag kann den fertigen Kuchen mit etwas Zimt bestreuen.

Kalorien pro Stück (bei 12 Stück insgesamt): 90 (Protein 9g)

Diesen Kuchen kannst du zum Beispiel am Wochenende backen und hast für die nächsten Tage immer einen leckeren Snack bereit, der sich auch sehr gut zum Mitnehmen eignet. Der Kuchen hält sich im Kühlschrank abgedeckt mehrere Tage.