

# Beispiel- Rezepte



## Werbung

### Gewürze

Wir benutzen zum Kochen die Gewürze von Just Spices ([www.justspices.de](http://www.justspices.de)). Mit unserem Code "Juttwins" bekommt ihr ab einem MBW von 20,00 € unser Lieblingsgewürz umsonst dazu.

### Kochutensilien

Wir benutzen die Kochutensilien von Wundermix und Genius (v.a. "NicerDicer"). Mit den nachfolgenden Codes bekommt ihr ebenfalls Rabatte:

5% Rabatt bei [www.wundermix.de](http://www.wundermix.de) mit dem Code "Thermitwins"

10 % Rabatt bei [www.genius.de](http://www.genius.de) mit dem Code "thermi10"

# Haferbrei

200 ml Milch, 1,5 % Fett  
(oder pflanzliche Milch)  
100 ml Wasser  
50 g kernige  
Haferflocken  
1 TL Honig (oder  
anderes Süßungsmittel)  
70 g Blaubeeren

1. Milch, Wasser und Haferflocken in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen lassen, wenige Minuten unter Rühren weiter kochen, den Herd ausschalten und ca. 5-7 Min. ziehen lassen.
2. Haferbrei in eine kleine Schüssel geben, mit Honig süßen und mit Blaubeeren belegen.

### Tipp:

Ihr könnt Früchte und Beeren nach eurem Geschmack (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Bananen etc.) benutzen.

Pro Portion: 341 kcal,  
14 g Eiweiß, 52 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

1

# Buchweizenbrei

60 g Buchweizen,  
geröstet  
125 ml Wasser  
1 Prise Salz  
100 ml Milch, 1,5 % Fett  
(oder pflanzliche Milch)  
1 TL Honig  
(oder anderes  
Süßungsmittel)

1. Buchweizen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.
2. Buchweizen, Wasser und Salz in einen Topf geben und bei starker Hitze aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren.
3. Buchweizen zugedeckt solange köcheln, bis er das ganze Wasser aufgenommen hat (ca. 15 Minuten).
4. Milch zugeben und kurz aufwärmen. Anschließend mit Honig süßen.

Pro Portion: 296 kcal,  
11 g Eiweiß, 55 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

2

# Overnight Oats

100 ml Milch, 1,5 % Fett  
(oder pflanzliche Milch)  
30 g Joghurt, 1,5 % Fett  
(oder pflanzlicher  
Joghurt)  
40 g kernige  
Haferflocken  
1 TL Honig (oder  
anderes Süßungsmittel)  
15 g Kokosflocken  
100 g Mango

1. Milch, Joghurt, Haferflocken, Honig und Kokosflocken in einer Schüssel vermischen. Anschließend in ein verschließbares Glas geben und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Am nächsten Morgen Mango in kleine Würfel schneiden und über den Haferbrei geben.

### Tipp:

Ihr könnt Beeren, Früchte und Nüsse nach eurem Geschmack variieren. Das Verhältnis zwischen Haferflocken und „Flüssigkeit“ sollte ca. 1:3 betragen.

3 Pro Portion: 368 kcal,  
11 g Eiweiß, 59 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

# Dinkel-Pancakes

250 g Magerquark  
2 Eier  
60 g Dinkelmehl  
60 ml Milch, 1,5 % Fett  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
2 TL Honig

etwas Rapsöl zum  
Braten

1. Alle Zutaten mit einem Schneebesen vermischen und ca. 5 Min. ruhen lassen.
2. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Öl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
3. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten backen

4 Pro Portion: 341 kcal,  
26 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

# Hafer-Pfannkuchen

50 g kernige  
Haferflocken  
50 g Dinkelmehl  
2 Eier  
300 ml Milch, 1,5 % Fett  
1 TL Honig  
1 EL Sonnenblumenöl  
und etwas mehr zum  
Braten

1. Haferflocken in einem Blender fein mahlen und in eine Schüssel umfüllen.
2. Restliche Zutaten in die Schüssel zugeben und mit einem Schneebesen vermischen. Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Währenddessen eine beschichtete Pfanne zum Backen des ersten Pfannkuchens mit etwas Sonnenblumenöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
4. Eine kleine Schöpfkelle voll Teig in die Pfanne gießen, die Pfanne schwenken und Pfannkuchen von beiden Seiten backen, bis er goldgelb ist.

### Tipp:

Die Pfannkuchen könnt ihr nach eurem Geschmack belegen, z.B. mit körnigem Frischkäse und Früchten bzw. Beeren.

Pro Portion: 428 kcal,

5

18 g Eiweiß, 44 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

# Hafer-Pancakes

100 g kernige  
Haferflocken  
2 Eier  
250 g Joghurt, 1,5 %  
Fett (oder pflanzlicher  
Joghurt)  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 TL Honig  
ca. 1 EL Sonnenblumenöl  
zum Braten

1. Haferflocken in einem Blender fein mahlen und in eine Schüssel umfüllen.
2. Restliche Zutaten in die Schüssel zugeben und mit einem Schneebesen vermischen. Teig ca. 5 Min. ruhen lassen.
3. Währenddessen eine beschichtete Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
4. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten backen.

### Tipp:

Die Pancakes könnt ihr nach eurem Geschmack belegen, z.B. mit körnigem Frischkäse und Früchten bzw. Beeren.

Pro Portion: 345 kcal,

6

18 g Eiweiß, 40 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

# Hafer-Pfannkuchen mit verschiedenen Füllungen

25 g kernige  
Haferflocken

1 Ei

75 ml Milch, 1,5 % Fett  
(oder pflanzliche Milch)

1 Prise Salz

etwas Öl zum Braten

1. Haferflocken in einem Blender fein mahlen.
2. Restliche Zutaten in den Blender zugeben, mixen und ca. 5 Min. ruhen lassen.
3. Eine mittlere Pfanne mit etwas Öl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
4. Teig in die Pfanne geben, von beiden Seiten backen und auf einen Teller geben.
5. Eine Hälfte des Pfannkuchens mit der Füllung belegen und die andere Hälfte einklappen.

1. **Frischkäse-Wildlachs-Füllung (96 kcal, 16 g Eiweiß, 2 g Kohlenhydrate, 3 g Fett)**

30 g Frischkäse light  
50 g geräucherter Wildlachs  
5 g Dill, kleingehackt

2. **Erdnussbutter-Bananen-Füllung (267 kcal, 6 g Eiweiß, 33 g Kohlenhydrate, 11 g Fett)**

20 g Erdnussbutter  
1 Banane, in dünnen Scheiben

3. **Körniger Frischkäse-Beeren-Füllung (156 kcal, 13 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 5 g Fett)**

100 g körniger Frischkäse  
50 g Beeren nach Wahl (z.B. Himbeeren, Erdbeeren)  
1 TL Honig

4. **Magerquark-Tomaten-Füllung (97 kcal, 13 g Eiweiß, 9 g Kohlenhydrate, 1 g Fett)**

100 g Magerquark  
50 g Cherrytomaten, in Hälften geschnitten  
ein paar Basilikum-Blätter  
1 Prise Salz

Pro Pfannkuchen: 428 kcal,

18 g Eiweiß, 44 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

# Buttermilch-Pancakes

3 Eier, getrennt  
1 Prise Salz  
250 ml Buttermilch  
150 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver

1. Eiweiß und Salz in einer Rührschüssel mit einem Mixer steif schlagen.
2. Restlichen Zutaten in einer weiteren Schüssel mit einem Mixer vermischen.
3. Eischnee vorsichtig mit einem Spatel unterheben.
4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen.
5. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten backen.

### Tipp:

Die Pancakes könnt ihr nach eurem Geschmack belegen, z.B. mit körnigem Frischkäse und Früchten bzw. Beeren.

Pro Portion: 452 kcal,

8 24 g Eiweiß, 59 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

# Apfel-Pancakes

50 g kernige  
Haferflocken  
1 mittlerer Apfel  
1 Ei  
1 Prise Salz  
  
etwas Rapsöl zum  
Braten

1. Haferflocken in einem Blender fein mahlen und in eine Schüssel umfüllen.
2. Apfel vierteln, entkernen und auf einer Reibe fein raspeln.
3. Alle Zutaten in die Schüssel zugeben und vermischen.
4. Pfanne mit etwas Rapsöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
5. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten backen.

Pro Portion: 441 kcal,

9 14 g Eiweiß, 49 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

# Pizza-Pancakes

120 g kernige Haferflocken  
 100 g Tomaten  
 100 g rote Paprikaschoten  
 100 g magerer Schinken o. gepökelte Hähnchenbrust  
 50 g Käse (z.B. Gouda)  
 200 ml Kefir, 1,5 % Fett  
 1 TL Backpulver  
 Salz und Pfeffer nach Geschmack

etwas Olivenöl zum Braten

1. Haferflocken in einem Blender fein mahlen und in eine Schüssel umfüllen.
2. Tomaten, Paprikaschoten und Schinken in kleine Würfel schneiden. Käse auf einer Reibe grob raspeln.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermischen und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Olivenöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
5. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten backen.

Pro Portion: 339 kcal,

19 g Eiweiß, 30 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

# Spinat-Zucchini-Pfannkuchen

150 g Zucchini  
 50 g Babyspinat  
 125 ml Milch, 1,5 % Fett  
 1 Ei  
 130 g Dinkelmehl  
 1 TL Backpulver  
 Salz nach Geschmack

etwas Rapsöl zum Braten.

1. Zucchini auf eine Reibe grob raspeln und in eine Schüssel umfüllen. 1/2 TL Salz zugeben, vermischen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend die Zucchini-Flüssigkeit ausdrücken.
2. Babyspinat, Milch und Ei in einem Blender bzw. in einer Küchenmaschine mixen. Dinkelmehl, Backpulver und Zucchini zugeben, mixen und 5 Min. ruhen lassen.
3. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Rapsöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
4. Eine kleine Schöpfkelle voll Teig in die Pfanne gießen, die Pfanne schwenken und Pfannkuchen von beiden Seiten backen.

### Tipp:

Die Pfannkuchen könnt ihr nach eurem Geschmack belegen, z.B. mit körnigem Frischkäse.

Pro Portion: 364 kcal,

13 g Eiweiß, 58 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

# Quarkplinsen

250 g Magerquark  
2 Eier  
50 g Dinkelmehl  
1 Prise Salz  
1 EL Honig

etwas Olivenöl zum  
Braten

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermischen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
3. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Quarkplinsen von beiden Seiten backen.

### Tipp:

Die Quarkplinsen könnt ihr z.B. mit Joghurt oder Schmand servieren.

Pro Portion: 330 kcal,

25 g Eiweiß, 31 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

# Magerquark- Auflauf

3 Eier (getrennt)  
1 Prise Salz  
500 g Magerquark  
50 g Erythrit  
1 P. Vanillezucker  
60 g Weichweizen-  
Grieß  
2 TL Backpulver

### Füllung:

1 Dose Mandarinen á  
175 g Abtropfgewicht

etwas Butter für die  
Auflaufform

1. Backofen auf 175 °C O./U.-Hitze vorheizen und eine mittlere Auflaufform fetten.
2. Eiweiß mit einer Prise Salz in einer Rührschüssel mit einem Mixer steif schlagen.
3. Eigelbe, Magerquark, Erythrit, Vanillezucker, Grieß und Backpulver in einer weiteren Rührschüssel mit einem Mixer vermischen.
4. Eischnee mit einem Spatel unter die Quarkmasse vorsichtig unterheben und anschließend in die vorbereitete Auflaufform füllen.
5. Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen und unter die Quarkmasse unterheben.
6. Quarkauflauf ca. 30 Minuten backen, bis er goldgelb ist.

Pro Portion: 322 kcal,

30 g Eiweiß, 50 g Kohlenhydrate, 7 g Fett



# Tworog-Auflauf

360 g Tworog, (rus. Frischkäse), 2 % Fett  
2 Eier  
50 ml Milch, 1,5 % Fett  
20 g Weichweizen-Grieß  
1 EL Speisestärke  
30 g Honig  
1 Prise Salz

## Füllung:

125 g Blaubeeren

etwas Butter für die Backform

1. Backofen auf 170 °C O./U.-Hitze vorheizen und Backform fetten.
2. Tworog, Eier und Milch in einer Rührschüssel mit einem Mixer vermischen.
3. Restliche Zutaten zugeben und mit einem Mixer vermischen.
4. Die Hälfte der Tworog-Masse in die Backform geben, Blaubeeren darüber verteilen und die restliche Tworog-Masse darüber geben.
5. Tworog-Auflauf ca. 45 Min. backen und anschließend einige Minuten im Backofen ruhen lassen.

Pro Portion: 439 kcal,  
41 g Eiweiß, 44 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

# Chatchapuri

10 g Schnittlauch  
1 Ei  
50 g Tworog, (rus. Frischkäse), 2 % Fett  
50 g Milch, 1,5 % Fett  
50 g Dinkelmehl  
30 g geriebener Käse,  
z.B. Emmentaler  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

etwas Sonnenblumenöl  
zum Braten

1. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2. Ei, Tworog, Dinkelmehl, die Hälfte des Käses, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
3. Eine mittlere Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl pepinseln, die Mischung hineingeben, mit dem restlichen Käse und Schnittlauch bestreuen und auf einer schwachen Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt braten.

Pro Portion: 512 kcal,  
33 g Eiweiß, 39 g Kohlenhydrate, 23 g Fett

# Ei-Variationen

1 Scheibe Vollkorn-  
Toast á 38 g  
100 g Cherrytomaten  
2 Eier  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
  
ggf. etwas Rapsöl zum  
Braten

1. Vollkorn-Toast im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
2. Cherrytomaten in Hälften schneiden.
3. Aus den Eiern eine Ei-Variation nach deinem Geschmack machen (z.B. Rühreier, Spiegeleier, pochierte Eier).
4. Alles auf einem Teller anrichten.

Pro Portion: 297 kcal,  
18 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 15 g Fett

# Omelett mit Schinken und Käse

40 g magerer Schinken  
oder gepökelte  
Hähnchenbrust  
2 Eier  
25 ml Milch, 1,5 % Fett  
50 g geriebener Käse,  
z.B. Emmentaler  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
  
etwas Olivenöl zum  
Braten

1. Schinken in kleine Würfel schneiden.
2. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Eier-Milch-Mischung hineingeben und bei geringer Hitze stocken lassen.
4. Auf eine Hälfte des Omeletts Käse und Schinken geben, mit der anderen Hälfte zuklappen und wenige Minuten weiter braten, bis der Käse anfängt zu schmelzen.

Pro Portion: 458 kcal,  
42 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 31 g Fett

# Rührei-Stulle

2 Eier  
2 EL Milch, 1,5 % Fett  
50 g Tomaten  
1 Scheibe Roggenbrot  
(ca. 80 g)  
20 g Frischkäse  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

etwas Rapsöl zum  
Braten

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Rapsöl in eine Pfanne geben und Eier darin unter langsamen Rühren bei geringer Hitze zum Stocken bringen.
3. Währenddessen Tomaten in kleine Würfel schneiden.
4. Brotscheibe im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
5. Brotscheibe gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen. Rührei darauf geben und Tomaten darüber verteilen.

Pro Portion: 411 kcal,  
22 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate, 18 g Fett

# Avo-Stulle mit Cherrytomaten

1/2 kleine reife  
Avocado  
50 g Magerquark  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
1 Scheibe Roggenbrot  
(ca. 80 g)  
40 g Cherrytomaten

1. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. Avocado in einem tiefen Teller mit einer Gabel fein zerdrücken. Magerquark und Zitronensaft zugeben, mit der Avocadomasse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brotscheibe im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Cherrytomaten in Hälften schneiden.
5. Brotscheibe gleichmäßig mit der Avocadomasse bestreichen und Cherrytomaten darauflegen.

Pro Portion: 407 kcal,  
13 g Eiweiß, 55 g Kohlenhydrate, 16 g Fett



# Avo-Stulle mit Eiern

1/2 kleine reife  
Avocado  
50 g Magerquark  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
1 Scheibe Roggenbrot  
(ca. 80 g)  
2 Eier

1. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. Avocado in einem tiefen Teller mit einer Gabel fein zerdrücken. Magerquark und Zitronensaft zugeben, mit der Avocadomasse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brotscheibe im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 7 Min. wachweich kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
5. Brotscheibe gleichmäßig mit der Avocadomasse bestreichen, Eier darauflegen und aufschneiden, damit das Eigelb heraustreten kann.

Pro Portion: 528 kcal,

23 g Eiweiß, 54 g Kohlenhydrate, 24 g Fett



# Avo-Stulle mit Wildlachs

1/2 kleine reife  
Avocado  
40 g Schafskäse  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
1 Scheibe Roggenbrot  
(ca. 80 g)  
30 g geräucherter  
Wildlachs

1. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. Avocado in einem tiefen Teller mit einer Gabel fein zerdrücken. Schafskäse zugeben und ebenfalls mit der Gabel zerdrücken. Zitronensaft zugeben, mit der Avocadomasse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brotscheibe im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Brotscheibe gleichmäßig mit der Avocadomasse bestreichen und geräucherten Wildlachs darauflegen.

Pro Portion: 514 kcal,

19 g Eiweiß, 54 g Kohlenhydrate, 25 g Fett

# Caprese-Stulle

1/2 kleine reife  
Avocado  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
1 Scheibe Roggenbrot  
(ca. 80 g)  
40 g Cherrytomaten  
40 g Mozzarella  
5 g Basilikum-Blätter  
1 EL Balsamico-Creme  
zum Garnieren

1. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. Avocado in einem tiefen Teller mit einer Gabel fein zerdrücken. Zitronensaft zugeben, mit der Avocadomasse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brotscheibe im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Mozzarella in kleine Würfel und Cherrytomaten in Hälften schneiden.
5. Brotscheibe gleichmäßig mit der Avocadomasse bestreichen. Mozzarella, Cherrytomaten und Basilikum-Blätter darauflegen und mit Balsamico-Creme garnieren.

Pro Portion: 504 kcal,

15 g Eiweiß, 60 g Kohlenhydrate, 23 g Fett

# Bagel

40 g Französischer  
Weichkäse (z.B.  
Geramont, 16 % Fett)  
80 g Tomate  
25 g Gurke  
1 Sesambagel  
30 g Kräuterfrischkäse  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Käse, Tomate und Gurke in Scheiben schneiden.
2. Bagel mittig aufschneiden, mit Frischkäse beschmieren, mit dem Weichkäse und Gemüse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 394 kcal,

19 g Eiweiß, 48 g Kohlenhydrate, 14 g Fett



# Rote Bete - Brot

50 g Rote Bete,  
gekocht  
20 g Feta  
30 g Frischkäse  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
2 Scheiben Vollkorn-  
Toast á 38 g  
10 g Babyspinat

1. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
2. Feta, Frischkäse, Salz und Pfeffer in einer kleiner Schüssel vermischen.
3. Vollkorn-Toast im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Eine Scheibe Toast mit der Creme bestreichen, Rote Bete und Babyspinat darüber verteilen und mit der zweiten Scheibe Toast zudecken.

Pro Portion: 312 kcal,

**24** 14 g Eiweiß, 38 g Kohlenhydrate, 10 g Fett



# Bananen-Stulle

80 g körniger  
Frischkäse  
20 g Backkakao  
1 TL Honig  
60 g Banane  
1 Scheibe Roggenbrot  
(ca. 80 g)

1. Körnigen Frischkäse, Backkakao und Honig in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Banane in dünne Scheiben schneiden.
3. Brotscheibe im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
4. Brotscheibe gleichmäßig mit der Schokoladencreme bestreichen und Bananenscheiben darauflegen.

Pro Portion: 411 kcal,

**25** 19 g Eiweiß, 57 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

# Käse - Wrap

15 g Petersilie  
 50 g körniger  
 Frischkäse  
 80 g geriebener Käse  
 (z.B. Emmentaler)  
 1 Ei  
 2 Wraps, Mehrkorn  
 Salz und Pfeffer nach  
 Geschmack

1. Petersilie fein hacken. Mit körnigem Frischkäse, geriebenem Käse und Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und einen Wrap hinein geben.
3. Auf den Wrap die Käse-Mischung verteilen und mit dem zweiten Wrap zudecken.
4. Wrap ca. 5 Min. von einer Seite braten, vorsichtig umdrehen und weitere 5 Min. braten.

Pro Portion: 422 kcal,

26 23 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 21 g Fett

# Frühstück-Wrap

50 g magerer Schinken  
 oder gepökelte  
 Hähnchenbrust  
 50 g Tomaten  
 2 Wraps, Mehrkorn  
 1 Ei  
 50 g geriebener Käse,  
 z. B. Emmentaler  
 Salz und Pfeffer nach  
 Geschmack

1. Schinken in kleine Würfel und die Tomate in dünne Scheiben schneiden.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und einen Wrap hinein geben.
3. Auf den Wrap die Hälfte des Käses geben.
4. Ei, Salz und Pfeffer verquirlen und auf den Wrap geben. Darüber Schinken, Tomaten und die andere Hälfte des Käses verteilen und mit dem zweiten Wrap zudecken.
5. Wrap ca. 5 Min. von einer Seite braten, vorsichtig umdrehen und weitere 5 Min. braten.

Pro Portion: 411 kcal,

27 23 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 16 g Fett



# Rührei - Wrap

2 Eier  
 2 EL Milch, 1,5 % Fett  
 50 g Tomaten  
 1 Wrap, Mehrkorn  
 20 g Frischkäse  
 30 g Salatmischung  
 Salz und Pfeffer nach  
 Geschmack  
  
 etwas Rapsöl zum  
 Braten

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Rapsöl in eine Pfanne geben und die Ei-Mischung auf mittlerer Hitze stocken lassen.
2. Tomaten in kleine Würfel schneiden.
3. Wrap im Ofen oder in der Pfanne ohne Öl erwärmen.
4. Wrap mit Frischkäse bestreichen.
5. Salatmischung, Eier und Tomaten darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und einrollen.

Pro Portion: 447 kcal,  
 23 g Eiweiß, 38 g Kohlenhydrate, 22 g Fett



# Tropical Smoothie Bowl

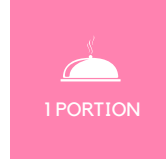
150 g Mango, gefroren  
 100 g Ananas, in  
 Stücken, gefroren  
 1 Banane  
 150 g Kokosjoghurt

Topping nach  
 Geschmack (z.B.  
 Früchte, Beeren oder  
 Nüsse)

Alle Zutaten im Blender bzw. in einer Küchenmaschine pürieren, in eine Schüssel umfüllen und mit Toppings belegen.

Pro Portion: 417 kcal,  
 5 g Eiweiß, 67 g Kohlenhydrate, 12 g Fett





# Frühstück-Smoothie

150 g Erdbeeren, TK  
1 Banane  
150 g Joghurt, 1,5 %  
Fett (oder  
Kokosjoghurt)  
2 EL zarte Haferflocken  
1 TL Honig  
(oder ein anderes  
Süßungsmittel)

Alle Zutaten im Blender bzw. in einer  
Küchenmaschine pürieren.

Pro Portion: 204 kcal,  
8 g Eiweiß, 31 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

# Wildlachs-Quinoa-Bowl

40 g Quinoa  
125 g Wildlachsfilet  
Salz, Pfeffer und  
Fischgewürz nach  
Geschmack  
80 g Brokkoli-Röschen  
40 g Cherrytomaten  
50 g Avocado  
40 g Mais, Konserve  
50 g Salatmischung  
etwas Olivenöl zum  
Braten

## Dressing

10 g Petersilie  
60 g Joghurt, 1,5 % Fett  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen.
2. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Wildlachs mit Salz, Pfeffer und Fischgewürz würzen, von beiden Seiten anbraten und in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Währenddessen Brokkoli-Röschen im kochenden Salzwasser etwa 5 Min. bissfest garen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser herausnehmen, in Eiswasser/ kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.  
  
Cherrytomaten in Hälften schneiden. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel der Reihe nach dekorativ anrichten.
5. Für das Dressing Petersilie fein hacken und mit Joghurt vermischen, Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt-Dressing über die Bowl verteilen.
- 6.

Pro Portion: 502 kcal,  
40 g Eiweiß, 42 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

# Hähnchen-Buchweizen-Bowl

40 g Buchweizen,  
geröstet  
90 ml Wasser  
150 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 EL Olivenöl  
Hähnchengewürz,  
50 g Avocado  
50 g Cherrytomaten  
50 g Salatmischung  
50 g Mais, Konserve  
2 EL Limettensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Buchweizen in einem Sieb unter fließendem warmen Wasser abspülen. Buchweizen, Wasser und Salz in einen kleinen Topf geben und bei starker Hitze aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren. Buchweizen zugedeckt solange köcheln, bis er das ganze Wasser aufgenommen hat. Das dauert ca. 15 Minuten.
2. Währenddessen Hähnchenfleisch mit 1 EL Olivenöl und Hähnchengewürz marinieren, in einer Pfanne oder auf einem Kontaktgrill braten, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
3. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Streifen schneiden. Cherrytomaten in Hälften schneiden.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel der Reihe nach dekorativ anrichten, mit Limettensaft beträufeln und Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 587 kcal,  
43 g Eiweiß, 40 g Kohlenhydrate, 28 g Fett

# Burrito-Bowl

100 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 EL Olivenöl  
Hähnchengewürz  
40 g Quinoa  
50 g Kidneybohnen,  
Konserve  
50 g Cherrytomaten  
50 g Mais, Konserve

## Dressing

50 g reife Avocado  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen.
2. Hähnchenfleisch mit 1 EL Olivenöl und Hähnchengewürz marinieren, in einer Pfanne oder auf einem Kontaktgrill braten, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
3. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und eine kleine Schüssel geben. Zitronensaft zugeben, mit der Gabel pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kidneybohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Cherrytomaten in Hälften schneiden.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel der Reihe nach dekorativ anrichten und Avocado-Dressing drauf verteilen.

Pro Portion: 586 kcal,

3

43 g Eiweiß, 43 g Kohlenhydrate, 28 g Fett

# Kartoffeln-Wildlachs-Bowl

150 g Drillinge  
20 g Olivenöl  
(aufgeteilt)  
Kartoffelgewürz, Salz  
und Pfeffer nach  
Geschmack  
1 Ei  
125 g Wildachsfilet  
Fischgewürz nach  
Geschmack  
50 g Salatmischung  
50 g Avocado  
50 g Radieschen  
50 g Salatgurke

## Dressing

40 g Joghurt, 1,5 % Fett  
1 EL Zitronensaft  
5 g Petersilie  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Backofen auf 190° C O./U.-Hitze vorheizen und Backblech mit Backpapier belegen. Drillinge in Hälften schneiden, mit etwas Olivenöl, Kartoffelgewürz, Salz und Pfeffer würzen und ca. 25 Min. backen.
2. Ei hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und vierteln.
3. Wildlachs mit Fischgewürz würzen. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, Lachs glasig braten und in Streifen schneiden.
4. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Streifen schneiden. Radieschen und Gurke in dünne Scheiben schneiden.
5. Für das Dressing Petersilie fein hacken. Alle Zutaten für das Dressing vermischen.
6. Alle Zutaten in einer Schüssel der Reihe nach dekorativ anrichten und Dressing und die Mitte der Schüssel geben.

Pro Portion: 590 kcal,

4

41 g Eiweiß, 36 g Kohlenhydrate, 30 g Fett

# Fruchtige Hähnchen-Bowl

150 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 EL Olivenöl  
Hähnchengewürz  
40 g Quinoa  
50 g Avocado  
50 g Erdbeeren  
50 g Heidelbeeren  
50 g Babyspinat  
2 EL Limettensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Hähnchenfleisch mit 1 EL Olivenöl und Hähnchengewürz marinieren, in einer Pfanne oder auf einem Kontaktgrill braten, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
2. Währenddessen Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen.
3. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Streifen schneiden.
4. Erdbeeren in Hälften schneiden oder vierteln.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel der Reihe nach dekorativ anrichten, mit Limettensaft beträufeln und Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 591 kcal,  
42 g Eiweiß, 36 g Kohlenhydrate, 29 g Fett

# Wildlachs-Quinoa-Bowl

50 g Quinoa  
100 g grüner Spargel  
1 Ei  
50 g geräucherter  
Wildlachs  
100 g Cherrytomaten  
50 g Rucola  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

**Dressing:**  
40 g Joghurt, 1,5 % Fett  
1 EL Zitronensaft  
5 g Dill  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen.
2. Währenddessen in einem anderen Topf Spargel im Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen. Danach Ei im gleichen Topf hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken pellen und vierteln.
3. Wildlachs in mundgerechte Stücke schneiden. Cherrytomaten in Hälften schneiden.
4. Für das Dressing Dill fein hacken. Alle Zutaten für das Dressing vermischen.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel der Reihe nach dekorativ anrichten und Dressing und die Mitte der Schüssel geben.

### Tipp:

Wenn die Spargelsaison vorbei ist, könnt ihr Spargel z.B. mit grünen Bohnen ersetzen.

Pro Portion: 413 kcal,  
31 g Eiweiß, 40 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

# Brokkoli- Kartoffel-Suppe

600 g Wasser  
1 EL Gemüsebrühe,  
instant  
300 g Brokkoli-Röschen  
200 g Kartoffeln, in  
Stücken  
30 g Frischkäse  
Knoblauchpulver  
(optional)  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Wasser, Gemüsebrühe, Brokkoli und Kartoffeln in einem Topf ca. 25 Min. kochen.
2. Frischkäse und Knoblauchpulver zugeben, mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Pro Portion: 191 kcal,  
9 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 5 g Fett

# Käse-Suppe

150 g  
Hähnchenbrustfilet  
150 g Kartoffeln  
80 g Zwiebeln  
50 g Porree  
150 g Karotten  
20 g Olivenöl  
600 ml Wasser  
1 EL Gemüsebrühe,  
instant  
40 g Reis, parboiled  
100 g Schmelzkäse,  
light  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Kartoffeln in mundgerechte Würfel, Zwiebeln in kleine Würfel und Porree in Ringe schneiden. Karotten auf einer Reibe fein raspeln.
2. Olivenöl in die Pfanne geben. Zwiebeln glasig dünsten. Karotten in die Pfanne zugeben und ca. 5 Min. dünsten.
3. Gedünstetes Gemüse und restliche Zutaten in den Topf geben, Suppe ca. 25 Min. kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**8** Pro Portion: 445 kcal,  
29 g Eiweiß, 41 g Kohlenhydrate, 18 g Fett

# Okroschka

150 g Kartoffeln  
2 Eier  
10 g Schnittlauch  
10 g Dill  
50 g Salatgurke  
50 g Radieschen  
100 g Geflügelwurst  
250 ml kaltes  
Mineralwasser mit  
Kohlensäure  
250 g Kefir  
Saft einer halben  
Zitrone

1. Kartoffeln im Salzwasser gar kochen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Eier hart kochen, im kalten Wasser abschrecken, pellen und in kleine Würfel schneiden.
3. Schnittlauch in feine Röllchen und Dill fein hacken.
4. Salatgurke, Radieschen und Geflügelwurst in kleine Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Pro Portion: 369 kcal,  
20 g Eiweiß, 22 g Kohlenhydrate, 20 g Fett

# Chili con Carne-Suppe

100 g Mais, Konserve  
150 g Kidneybohnen,  
Konserve  
40 g Zwiebeln  
75 g rote  
Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
150 g Hackfleisch, Rind  
1 EL Tomatenmark  
400 ml Wasser  
1-2 EL Gemüsebrühe,  
instant  
200 g stückige  
Tomaten  
Salz, Pfeffer, Paprika  
rosenscharf, Chili con  
Carne Gewürz  
  
ca. 1 TL Olivenöl zum  
Braten

1. Mais und Kidneybohnen in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen.
2. Zwiebeln und Paprikaschoten in kleine Würfeln schneiden und Knoblauch fein hacken.
3. Olivenöl in einen Topf geben, Hackfleisch krümelig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikaschoten zugeben und 3 Min. mitdünsten. Tomatenmark einrühren.
4. Wasser, Gemüsebrühe, Tomaten, Mais und Kidneybohnen zugeben, Suppe aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion: 370 kcal,  
26 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 15 g Fett

# Hähnchen-Borsch

1 l Wasser  
250 g Hähnchen-  
unterschenkel  
2 mittlere Zwiebeln  
(aufgeteilt)  
2 getrocknete  
Lorbeerblätter  
200 g festkochende  
Kartoffeln  
100 g Weißkohl  
100 g rote Bete, roh  
70 g Karotten  
50 g rote  
Paprikaschoten  
1 EL Olivenöl  
100 g passierte  
Tomaten  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
  
etwas Schmand zum  
Servieren

1. Wasser, Hähnchenfleisch, eine Zwiebel und Lorbeerblätter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. kochen.
2. Währenddessen Kartoffeln schälen und in mittlere Würfel schneiden. Weißkohl in dünne Streifen schneiden. Rote Bete auf einer Reibe grob raspeln. Karotten auf einer Reibe fein raspeln. Paprikaschoten und die zweite Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. Ausgekochte Zwiebel aus dem Topf nehmen und entsorgen. Hähnchenfleisch aus dem Topf nehmen. Etwas mehr Wasser in den Topf geben, falls erforderlich.
4. Kartoffeln und Weißkohl in den Topf hinzugeben und weiter auf mittlerer Hitze kochen.

5. Währenddessen Olivenöl in die Pfanne geben. Zwiebeln glasig dünsten. Rote Bete, Karotten und Paprika in die Pfanne zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Passierte Tomaten zugeben und weitere 5 Min. dünsten.
6. Währenddessen Hähnchenfleisch vom Kochen lösen.
7. Gedünstetes Gemüse und Hähnchenfleisch in den Topf geben und ca. 10 Min. weiter kochen.
8. Borsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem kleinen Klecks Schmand servieren.

Pro Portion: 322 kcal,  
19 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 16 g Fett



# Tomaten- Mozzarella-Salat

200 g Tomaten  
125 g Mozzarella  
10 Blätter Basilikum  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
etwas Balsamico-Creme

1. Tomaten und Mozzarella in mittlere Würfel schneiden.
2. Basilikum waschen und einzelne Blätter abziehen.
3. Alle Zutaten außer Balsamico-Creme in einer Schüssel vermischen. Mit Balsamico-Creme garnieren.

Pro Portion: 291 kcal,  
19 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 19 g Fett



# Thunfisch-Salat

10 g Petersilie  
150 g Kidneybohnen,  
Konserve  
120 g Thunfisch aus der  
Dose, im eigenen Saft  
100 g Mais, Konserve  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Petersilie fein hacken. Kidneybohnen in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 336 kcal,  
18 g Eiweiß, 39 g Kohlenhydrate, 7 g Fett



# Kohlrabi-Salat

30 g  
Sonnenblumenkerne  
250 g Kohlrabi  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
2. Kohlrabi schälen und in mittlere Würfel schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 395 kcal,  
12 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 31 g Fett

# Spargel-Kartoffel-Salat

150 g Spargel  
120 g Kartoffeln  
1 Ei  
70 g Cherrytomaten  
1 kleine Schalotte  
10 g Petersilie  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Spargel und Kartoffeln schälen, im Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen.
2. Ei hart kochen, im kalten Wasser abschrecken, pellen und vierteln.
3. Spargel in dicke Ringe und Kartoffeln in mittlere Würfel schneiden.
4. Cherrytomaten in Hälften und Schalotte in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 323 kcal,  
14 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 16 g Fett



# Eisbergsalat mit Apfel und Mais

1 mittlerer Apfel  
200 g Eisbergsalat  
100 g Mais, Konserve  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Apfel in mittlere Würfel schneiden, Eisbergsalat in mittlere Streifen schneiden und in eine Schüssel umfüllen.
2. Mais zugeben, mit Zitronensaft beträufeln, alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 198 kcal,  
5 g Eiweiß, 35 g Kohlenhydrate, 2 g Fett



# Karotten-Salat

300 g Karotten  
1 Knoblauchzehe  
60 g Joghurt, 1,5 % Fett  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Karotten auf einer Reibe grob raspeln und in eine Schüssel umfüllen.
2. Knoblauch hinein pressen und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Pro Portion: 149 kcal,  
5 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

# Nudelsalat

60 g Dinkelnudeln  
10 Basilikum-Blätter  
50 g Mini Mozzarella  
100 g Cherrytomaten  
1 EL Olivenöl  
Italienische Kräuter,  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Dinkelnudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Basilikum-Blätter grob hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

Pro Portion: 495 kcal,  
18 g Eiweiß, 48 g Kohlenhydrate, 25 g Fett

# Kartoffel-Salat mit Wildlachs

100 g Drillinge  
1 Ei  
75 g geräucherter  
Wildlachs  
1 kleine Schalotte  
10 g Petersilie  
100 g Eisbergsalat  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Drillinge gründlich waschen, im Salzwasser gar kochen abkühlen lassen und achteln.
2. Währenddessen Ei hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und achteln.
3. Wildlachs in mittelgroße Würfel schneiden.
4. Schalotte in kleine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken.
5. Eisbergsalat in größere Teile zupfen und auf einem Teller verteilen. Restliche Zutaten darauf verteilen.

Pro Portion: 438 kcal,  
30 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 25 g Fett

# Scharfer Quinoa-Salat

50 g Quinoa  
 1/2 kleine Avocado  
 80 g Cherrytomaten  
 50 g Mais, Konserve  
 1 kleine Schalotte  
 10 g Petersilie  
 1/4-1/2 Chilischote je  
 nach Schärfegrad  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer nach  
 Geschmack

1. Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen und abkühlen lassen.
2. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in mittelgroße Würfel schneiden.
3. Cherrytomaten in Hälften, Schalotte in kleine Würfel schneiden und Petersilie und Chillischote klein hacken.
4. Knoblauchzehe in eine Schüssel pressen. Restliche Zutaten zugeben und gut vermischen.

Pro Portion: 459 kcal,  
 10 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 25 g Fett

# Warmer Quinoa-Salat

70 g Quinoa  
 150 g Brokkoli-Röschen  
 70 g grüne Erbsen, TK  
 1 rote Paprikaschote  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer nach  
 Geschmack

1. Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Währenddessen Brokkoli-Röschen und grüne Erbsen im kochenden Salzwasser etwa 5 Min. bissfest garen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser herausnehmen, in Eiswasser/ kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Paprikaschote in mittelgroße Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 574 kcal,  
 21 g Eiweiß, 66 g Kohlenhydrate, 21 g Fett



## Quinoa-Fruchtsalat

60 g Quinoa  
5 g Minze  
150 g Erdbeeren  
100 g Blaubeeren  
100 g Himbeeren  
2 EL Limettensaft  
1 TL Honig (oder  
anderes Süßungsmittel)

1. Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen und abkühlen lassen.
2. Erdbeeren in mundgerechte Würfel schneiden. Minze fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermischen.

Pro Portion: 401 kcal,  
11 g Eiweiß, 66 g Kohlenhydrate, 5 g Fett



## Quinoa-Salat mit Feta

50 g Quinoa  
80 g Salatgurke  
50 g Feta  
10 g Petersilie  
1 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Quinoa nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen und abkühlen lassen.
2. Salatgurke in Scheiben, Feta in mundgerecht Würfel schneiden und Petersilie fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 479 kcal,  
15 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 30 g Fett

# Zucchini-Pizza

## Teig

300 g Zucchini  
1 Ei  
50 g geriebener  
Mozarella  
50 g geriebener  
Parmesan  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

## Belag

50 g passierte Tomaten  
1/2-1 TL Pizza-Gewürz  
100 g rote  
Paprikaschoten  
10 g Petersilie  
50 g geriebener  
Mozarella

1. Backofen auf 220° C O./U.-Hitze vorheizen und einen Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig Zucchini auf eine Reibe grob raspeln und in eine Schüssel umfüllen. 1/2 TL Salz zugeben, vermischen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend die Zucchini-Flüssigkeit ausdrücken und in eine Schüssel umfüllen.
3. Zucchini-Masse, Ei, Mozarella und Parmesan in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-Masse in Form eines Kreises auf das Backblech geben und ca. 20 Min. backen.
4. Währenddessen passierte Tomaten mit dem Pizza-Gewürz vermischen. Paprikaschoten in mittelgroße Würfel schneiden und Petersilie fein hacken.
5. Pizzaboden aus dem Ofen heraus holen, mit dem Belag belegen und für weitere 15 Min. backen.

Pro Portion: 618 kcal,  
45 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 37 g Fett

# Pfannepizza

1 Wrap, Mehrkorn

## Belag

40 g passierte Tomaten  
1/2-1 TL Pizza-Gewürz  
50 g gepökelte  
Hähnchenbrust  
50 g Mozarella

1. Passierte Tomaten mit dem Pizza-Gewürz vermischen. Hähnchenbrust in dicke Streifen schneiden und Mozarella auf einer Reibe grob raspeln.
2. Eine mittlere Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Öl erwärmen.
3. Wrap in die Pfanne geben, mit der Tomatensoße beschmieren und mit Hähnchenbrust und Mozarella belegen. Zugedeckt braten, bis der Mozarella geschmolzen ist.

Pro Portion: 397 kcal,  
29 g Eiweiß, 36 g Kohlenhydrate, 15 g Fett

# Hähnchen-Mais-Puffer

400 g  
Hähnchenbrustfilet  
10 g Petersilie  
150 g Mais, Konserve  
50 g geriebener Käse  
(z.B. Emmentaler)  
80 g Schmand  
30 g Dinkelmehl  
Salz, Pfeffer und  
Knoblauchpulver nach  
Geschmack  
ca. 1 EL Olivenöl zum  
Braten

1. Hähnchenfleisch in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Petersilie fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
4. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, Hähnchenmasse esslöffelweise in die Pfanne geben, Hähnchenpuffer von beiden Seiten ca. 3-5 Min. backen, bis sie goldbraun sind und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Hähnchenpuffer mit Salat servieren.

Pro Portion: 364 kcal,  
39 g Eiweiß, 9 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

# Hähnchen-Käse-Puffer

400 g  
Hähnchenbrustfilet  
100 g Käse (z.B. Gouda)  
10 g Petersilie  
100 ml Kefir  
30 g Maisstärke oder  
Dinkelmehl  
Salz, Pfeffer und  
Knoblauchpulver nach  
Geschmack  
ca. 1 EL Olivenöl zum  
Braten

1. Hähnchenfleisch und Käse in kleine Würfel schneiden.
2. Petersilie fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
4. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, Hähnchenmasse esslöffelweise in die Pfanne geben, Hähnchenpuffer von beiden Seiten ca. 3-5 Min. backen, bis sie goldbraun sind und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Hähnchenpuffer mit Salat servieren.

Pro Portion: 367 kcal,  
41 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 18 g Fett



# Wildlachs-Wrap

1 Wrap, Mehrkorn  
5 g Dill  
30 g Frischkäse, light  
50 g geräucherter  
Wildlachs  
30 g Salatmischung  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Wrap im Ofen oder in einer Pfanne ohne Öl erwärmen.
2. Dill fein hacken.
3. Wrap mit Frischkäse bestreichen. Wildlachs, Salatmischung und Dill darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und einrollen.

Pro Portion: 332 kcal,  
21 g Eiweiß, 36 g Kohlenhydrate, 11 g Fett



# Buntes Obengemüse

150 g Kartoffeln,  
festkochend  
100 g Karotten  
150 g rote  
Paprikaschote  
2 Zweige Rosmarin  
100 g Brokkoli-Röschen  
2 EL Olivenöl  
Salz und Paprikapulver  
nach Geschmack

1. Backofen auf 180° C O./U.-Hitze vorheizen und Backblech mit Backpapier belegen.
2. Kartoffeln, Karotten und Paprikaschoten in große Würfel schneiden.
3. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen.
4. Gemüse auf dem Backpapier verteilen, mit Rosmarin und Olivenöl vermischen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ca. 40 Min. backen.
5. Für den Dip alle Zutaten in einer kleiner Schüssel vermischen.

**Dip**  
100 g Joghurt, 1,5 %  
(oder pflanzlicher  
Joghurt)  
5 g Dill  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

Pro Portion: 571 kcal,  
13 g Eiweiß, 48 g Kohlenhydrate, 33 g Fett





# Brokkoli-Blumenkohl- Auflauf

200 g Schmand

2 Eier

Salz, Pfeffer und  
Knoblauchpulver nach  
Geschmack

400 g

Hähnchenbrustfilet

300 g Brokkoli-Röschen

300 g Blumenkohl-  
Röschen

50 g Mozzarella

etwas Öl für die  
Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C O./U.-Hitze vorheizen und eine mittlere Auflaufform fetten.
2. Schmand, Eier und Gewürze in einer Schüssel vermischen.
3. Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
4. Mozzarella auf einer Reibe fein raspeln.
5. Brokkoli, Blumenkohl und Hähnchenfleisch in eine mittlere Auflaufform geben und mit der Soße übergießen.
6. Auflauf ca. 40 Min. backen, aus dem Backofen herausholen mit Mozzarella bestreuen und weitere 10 Min. backen.

Pro Portion: 450 kcal,  
46 g Eiweiß, 9 g Kohlenhydrate, 25 g Fett

# Zucchini-Torte

30 g Petersilie  
65 g Käse (z.B. Gouda)  
15 g Butter  
1 Ei  
50 ml Milch, 1,5 % Fett  
75 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
500 g Zucchini

1. Backofen auf 180° C O./U.-Hitze erhitzen, eine Springform (ca. 22 cm) einfetten und mit Backpapier belegen.
2. Petersilie fein hacken. Käse auf einer Reibe fein raspeln.
3. Butter in der Mikrowelle/ oder in keinem Topf schmelzen lassen, in eine große Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.
4. Ei, Milch und Petersilie in die Schüssel zugeben. Mehl zusammen mit Backpulver in die Schüssel sieben, Knoblauchzehe hinein pressen, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen.
5. Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Teig über die Zucchini gießen und gut vermischen.
6. Zucchini-Masse in die Springform geben und ca. 50 Min. backen.

Pro Portion: 425 kcal,  
15 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 20 g Fett

1

# Wildlachs mit Zoodles

250 g Zucchini  
125 g Wildlachsfilet  
Salz, Pfeffer und  
Fischgewürz nach  
Geschmack  
5 g Dill  
40 g Kräuterfrischkäse  
10 g Dinkelmehl  
75 g Wasser  
ca. 1 TL Olivenöl zum  
Braten

1. Zucchini mithilfe eines Spiralschneiders zu Zoodles verarbeiten.
2. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Lachs mit Salz, Pfeffer und Fischgewürz würzen, von beiden Seiten anbraten und in mittelgroße Würfel schneiden.
3. Dill fein hacken.
4. Kräuterfrischkäse, Dinkelmehl, Wasser und Dill in eine kleine Pfanne geben, vermischen und aufkochen. Zoodles zugeben und ein paar Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Lachs zugeben und kurz aufwärmen.

Pro Portion: 324 kcal,  
36 g Eiweiß, 17 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

2

# Zucchini-Hackbällchen

500 g Zucchini  
1 mittlere Zwiebel  
10 g Petersilie  
400 g Hackfleisch,  
Rind  
1 Ei  
Salz, Pfeffer und  
Knoblauchpulver nach  
Geschmack

1. Zucchini auf eine Reibe grob raspeln und in eine Schüssel umfüllen. 1/2 TL Salz zugeben, vermischen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend die Zucchini-Flüssigkeit ausdrücken und in eine Schüssel umfüllen.
2. Währenddessen Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
4. Backofen auf 180° C O./U.-Hitze vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Währenddessen aus der Masse ca. 16 Fleischbällchen formen, auf das Backblech legen und ca. 30 Min. backen.

**Tipp:**

Hackbällchen mit Salat servieren.

Pro Portion: 341 kcal,  
14 g Eiweiß, 52 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

# Zucchini-Hähnchen-Puffer

500 g Zucchini  
250 g  
Hähnchenbrustfilet  
10 g Petersilie  
30 g Haferflocken  
20 g Dinkelmehl  
1 Ei  
50 g Schmand  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
  
etwas Olivenöl zum  
Braten

1. Zucchini auf eine Reibe grob raspeln und in eine Schüssel umfüllen. 1/2 TL Salz zugeben, vermischen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend die Zucchini-Flüssigkeit ausdrücken und in eine Schüssel umfüllen.
2. Währenddessen Hähnchenfleisch in sehr kleine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Olivenöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
5. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben, Puffer von beiden Seiten ca. 3 Min. backen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

**Tipp:**

Hähnchenpuffer mit Salat servieren.

Pro Portion: 296 kcal,  
11 g Eiweiß, 55 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

# Zucchini-Rollen

1 große Zucchini  
ca. 1 EL Olivenöl  
300 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer und  
Paprika, rosenscharf  
nach Geschmack  
50 g Käse (z.B.  
Emmentaler)

1. Backofen auf 180° C O./U.-Hitze vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zucchini in dünne Streifen (ca. 0,4 cm) schneiden, auf das Backblech legen, mit etwas Olivenöl beschmieren, salzen und für ca. 7 Min. backen.
3. Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden, etwas flach klopfen und in eine Schüssel geben. Knoblauch in die Schüssel pressen. Salz, Pfeffer und Paprika zugeben und gut vermischen.
4. Käse in dünne Streifen schneiden.
5. Hähnchenfleisch auf die Zucchini geben, mit Käse belegen, mit Paprika bestreuen und einrollen (einen Zahnstocher einstecken, damit es gut hält).
6. Zucchini-Rollen in eine gefettete Backform geben und ca. 25 Min. backen.

Pro Portion: 393 kcal,  
46 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 20 g Fett

# Hähnchen-Zucchini-Muffins

250 g Zucchini  
300 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 Ei  
10 g Petersilie  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
  
etwas Olivenöl für die  
Muffin-Form

1. Zucchini auf eine Reibe grob raspeln und in eine Schüssel umfüllen. 1/2 TL Salz zugeben, vermischen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend die Zucchini-Flüssigkeit ausdrücken und in eine Schüssel umfüllen.
2. Währenddessen Hähnchenfleisch im Blender grob pürieren und in eine Schüssel umfüllen.
3. Restliche Zutaten in die Schüssel zugeben und vermischen.
4. Backofen auf 180° C O./U.-Hitze erhitzen und die Muffin-Form fetten
5. Die Mischung in die Muffin-Form füllen und ca. 35 Min. backen.

### Tipp:

Hähnchen-Muffins mit Salat servieren.

Pro Portion: 274 kcal,  
41 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

# Hähnchen-Pizza

## Teig

2 EL kernige  
Haferflocken  
400 g  
Hähnchenbrustfilet  
2 EL Hafer- oder  
Dinkelkleie  
2 Eier  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

## Belag

50 g passierte Tomaten  
2-3 Prisen Pizza-  
Gewürz  
100 g Cherrytomaten  
100 g Mozzarella  
5 g Basilikum-Blätter

1. Backofen auf 200° C O./U.-Hitze vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken in einem Blender fein mahlen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Hähnchenfleisch im Blender pürieren und in die Schüssel zugeben.
4. Restliche Zutaten für den Teig in die Schüssel zugeben und vermischen.
5. Teig in Form eines Kreises auf das Backblech geben und ca. 7-9 Min. backen.
6. Währenddessen passierte Tomaten mit dem Pizza-Gewürz vermischen. Cherrytomaten in Hälften schneiden, Petersilie fein hacken und Mozzarella auf einer Reibe fein raspeln.
7. Teig mit dem Belag belegen und für weitere 15 Min. backen.

Pro Portion: 480 kcal,  
63 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate, 20 g Fett

# Hähnchen- Brokkoli-Puffer

200 g Brokkoli-Röschen  
1 Knoblauchzehe  
250 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 Ei  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
  
etwas Olivenöl zum  
Braten

1. Brokkoli-Röschen und Knoblauch in einem Blender pürieren und in eine Schüssel umfüllen.
2. Hähnchenfleisch in einem Blender grob pürieren und in die Schüssel zugeben.
3. Ei in die Schüssel zugeben, vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
5. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Hähnchenpuffer von beiden Seiten backen.

## Tipp:

Hähnchenpuffer mit Salat servieren.

Pro Portion: 296 kcal,  
36 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 9 g Fett



# Hähnchen- Mozzarella-Salat

150 g Hühnerbrustfilet  
1 TL Gemüsebrühe,  
instant  
100 g Cherrytomaten  
100 g Eisbergsalat  
50 g Mini Mozzarella  
1 TL Dijon Senf  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Hähnchenfleisch im gesalzenen Wasser mit etwas Gemüsebrühepulver gar kochen und abkühlen lassen.
2. Cherrytomaten in Hälften schneiden und Eisbergsalat in kleine Teile zupfen.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

9 Pro Portion: 471 kcal,  
46 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 29 g Fett



# Hähnchen mit Brokkoli

150 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 EL Olivenöl  
Hähnchengewürz nach  
Geschmack  
1 Knoblauchzehe  
200 g Brokkoli-Röschen  
200 ml Gemüsebrühe  
1 TL Honig  
1 TL Speisestärke  
15 g Cashewkerne  
Saft einer halben Bio-  
Zitrone  
Abrieb einer viertel Bio-  
Zitrone  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Hähnchenfleisch mit 1 EL Olivenöl und Hähnchengewürz marinieren, in einer Pfanne 3-4 Min. scharf anbraten und umfüllen.
2. Knoblauchzehe fein hacken, zusammen mit den Brokkoli-Röschen in die Pfanne geben und ca. 2 Min. braten. Anschließend mit zugedeckt weitere 3 Min. dünsten.
3. Währenddessen Gemüsebrühe, Honig und Speisestärke in einer Schüssel gut vermischen. Die Mischung in die Pfanne zugeben und wenige Minuten köcheln lassen, bis die Soße andickt.
4. Hähnchenfleisch zurück in die Pfanne geben und 2-3 Min. aufwärmen.
5. Cashewkerne, Zitronensaft und Abrieb in die Pfanne zugeben, 2 Min. weiter kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Pro Portion: 578 kcal,  
46 g Eiweiß, 31 g Kohlenhydrate, 27 g Fett

# Hähnchen- Avocado-Salat

100 g  
Hähnchenbrustfilet  
2 EL Olivenöl  
(aufgeteilt)  
Hähnchengewürz nach  
Geschmack  
50 g kleine Avocado  
1 kleine Schalotte  
10 g Petersilie  
50 g Mais, Konserve  
50 g Kidneybohnen,  
Konserve  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Hähnchenfleisch mit 1 EL Olivenöl und Hähnchengewürz marinieren und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend in einer Pfanne oder auf einem Kontaktgrill braten, abkühlen lassen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in mittelgroße Würfel schneiden.
3. Schalotte in kleine Würfeln schneiden und Petersilie fein hacken.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 582 kcal,  
31 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 41 g Fett

# Hähnchen-Gurke- Salat

100 g  
Hähnchenbrustfilet  
1 EL Olivenöl  
Hähnchengewürz  
100 g Salatgurke  
20 g Schnittlauch  
100 g körniger  
Frischkäse  
1 EL Joghurt, 1,5 % Fett  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Hähnchenfleisch mit 1 EL Olivenöl und Hähnchengewürz marinieren und in einer Pfanne oder auf einem Kontaktgrill braten, abkühlen lassen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Gurke in mittelgroße Würfel und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 387 kcal,  
38 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 23 g Fett



# Hackfleisch-Salat

100 g Hackfleisch, Rind  
 Salz und Pfeffer nach  
 Geschmack  
 75 g rote Paprikaschote  
 120 g Tomaten  
 1 Schalotte  
 1/2 - 1/4 Chilischote  
 50 g Mais, Konserve  
 50 g Kidneybohnen,  
 Konserve  
 1 EL Olivenöl und etwas  
 mehr zum Braten

1. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, Hackfleisch krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
2. Paprikaschoten und Tomate in mittelgroße Würfel schneiden. Chilischote fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 551 kcal,

29 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 36 g Fett



# Avocado-Tomaten-Salat

1/2 mittlere Avocado  
 150 g Cherrytomaten  
 100 g Mais, Konserve  
 10 g Petersilie  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer nach  
 Geschmack

1. Avocado mit einem Messer der Länge nach halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in mittelgroße Würfel schneiden.
2. Cherrytomaten in Hälften schneiden und Petersilie fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 345 kcal,

6 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 25 g Fett



# Gemüse-Bowl

1 Ei  
100 g Karotten  
100 g Rote Bete,  
gekocht  
100 g Cherrytomaten  
5 große Radieschen  
100 g Salatmischung

## Dressing

50 g Joghurt, 1,5 % Fett  
1 EL Zitronensaft  
10 g Schnittlauch  
10 g Petersilie  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Ei hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Hälften schneiden.
2. Karotten und Rote Bete auf einer Reibe grob raspeln.
3. Cherrytomaten in Hälften und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
4. Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel vermischen.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel der Reihe nach dekorativ anrichten und mit dem Dressing übergießen.

Pro Portion: 245 kcal,  
15 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

# Stremellachs-Salat

1 Ei  
150 g rote  
Paprikaschoten  
1 kleine Schalotte  
120 g Eisbergsalat  
125 g Stremellachs

## Dressing

1 EL Olivenöl  
1/2 EL Sojasoße  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Ei hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und vierteln.
2. Paprikaschoten in Stifte schneiden und Schalotte in Ringe schneiden.
3. Stremellachs in mundgerechte Würfel schneiden.
4. Eisbergsalat in mittlere Teile zupfen und auf einem Teller verteilen.
5. Paprikaschoten, Schalotte, Stremellachs und Ei darauf verteilen.
6. Alle Zutaten für das Dressing vermischen und über den Salat geben.

Pro Portion: 582 kcal,  
44 g Eiweiß, 14 g Kohlenhydrate, 37 g Fett



# Brokkoli-Salat

25 g Cashewkerne  
200 g Brokkoli-Röschen  
1 mittlerer Apfel  
1 mittlere Karotte  
2 EL Joghurt, 1,5 % Fett  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Cashekerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
2. Brokkoli-Röschen im kochenden Salzwasser etwa 5 Min. bissfest garen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser herausnehmen, in Eiswasser/ kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.
3. Apfel und Karotte in mittelgroße Würfel schneiden und in die Salatschüssel zugeben.
4. Restliche Zutaten zugeben und gut vermischen.

Pro Portion: 383 kcal,  
15 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 13 g Fett



# Kichererbsen-Salat

100 g Kichererbsen,  
Konserven  
100 g Radieschen  
100 g Gurken  
100 g Cherrytomaten  
10 g Schnittlauch  
90 g Rucola  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen.
2. Radieschen und Gurke in Scheiben, Cherrytomaten in Hälften und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Rucola auf einen Salatteller geben. Die restlichen Zutaten darauf verteilen.

Pro Portion: 325 kcal,  
11 g Eiweiß, 23 g Kohlenhydrate, 18 g Fett

# Thunfisch-Baby-spinat-Salat

150 g Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft  
 75 g rote Paprikaschote  
 100 g Salatgurke  
 50 g Mais, Konserve  
 50 g Babyspinat  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Thunfisch gut abtropfen lassen.
2. Paprikaschote in mittelgroße Würfel. Salatgurke halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 376 kcal,  
 39 g Eiweiß, 14 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

# Thunfisch-Ruccola-Salat

2 Eier  
 100 g Cherrytomaten  
 30 g Käse (z.B. Gouda)  
 70 g Rucola  
 100 g Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft  
 1 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und achteln.
2. Cherrytomaten in Hälften schneiden und Käse auf einer Reibe grob raspeln.
3. Alle Zutaten in einer Salatschüssel vermischen.

Pro Portion: 534 kcal,  
 47 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 36 g Fett

# Gurke-Wildlachs-Salat

100 g Salatgurke  
5 g Dill  
75 g geräucherter  
Wildlachs  
200 g körniger  
Frischkäse  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Salatgurke in der Mitte halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Dill fein hacken und Wildlachs in mittelgroße Würfel schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Pro Portion: 318 kcal,  
46 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

# Salat mit Steak-Streifen

100 g Salatmischung  
100 g Cherrytomaten  
100 g Salatgurke  
1/2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
200 g Filetsteak vom  
Rind

1. Salatmischung auf einem Teller verteilen.
2. Cherrytomaten in Hälften, Salatgurke in mittelgroße Würfel schneiden und auf dem Salat verteilen.
3. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer auf dem Salat verteilen.
4. Filetsteak von beiden Seiten bis zum gewünschten Gar-Grad anbraten (Pfanne, Grill oder Kontaktgrill), mit Salz und Pfeffer würzen, in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Pro Portion: 347 kcal,  
47 g Eiweiß, 8 g Kohlenhydrate, 14 g Fett



# Eierrolle mit Wildlachs

2 Eier  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
40 g Frischkäse  
10 g Dill  
50 Wildlachs, geräuchert  
  
etwas Öl zum Braten

1. Eier mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
2. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl bepinseln, die Ei-Mischung hineingeben, braten und anschließend abkühlen lassen.
3. Dill fein hacken.
4. Frischkäse mit Dill vermischen, auf dem Ei-Pfannkuchen auftragen, mit Wildlachs belegen und aufrollen.

Pro Portion: 317 kcal,

23 29 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 21 g Fett



# Eiersalat

2 Eier  
10 g Schnittlauch  
20 g Schmand  
1/2 TL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer und Paprika, rosenscharf nach Geschmack

1. Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in mittelgroße Würfel schneiden.
2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und für ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen.

### Tipp:

Ihr könnt den Eiersalat so essen oder aufs Brot legen.

Pro Portion: 236 kcal,

24 16 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

# Omelette mit Cherrytomaten

50 g Babyspinat  
100 g Cherrytomaten  
2 Eier  
25 ml Milch, 1,5 % Fett  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

etwas Olivenöl zum  
Braten

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Cherrytomaten in Hälften schneiden.
2. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Cherrytomaten zugeben und 1-2 Min. anbraten.
4. Eier-Milch-Mischung darübergießen und bei geringer Hitze stocken lassen.

### Tipp:

Ihr könnt anstelle von Babyspinat und Cherrytomaten beliebige Gemüsearten benutzen (z.B. Zucchini, Karotten, Pilze etc.)

Pro Portion: 245 kcal,  
17 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

# Gemüse-Quark- Puffer

100 g Cherrytomaten  
50 g Babyspinat  
20 g Petersilie  
250 g Magerquark  
50 g geriebener Käse  
(z.B. Emmentaler)  
60 g Dinkelmehl

etwas Rapsöl zum  
Braten

1. Cherrytomaten in kleine Würfel und Babyspinat in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.
2. Alle Zutaten bis auf Dinkelmehl in einer Schüssel vorsichtig vermischen. Dinkelmehl zugeben und vermischen.
3. Etwas Rapsöl in die Pfanne geben, Quarkmasse esslöffelweise in die Pfanne geben, Puffer von beiden Seiten ca. 2-3 Min. braten und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

Pro Portion: 368 kcal,  
27 g Eiweiß, 28 g Kohlenhydrate, 16 g Fett

# Thai-Curry

200 g rote  
Paprikaschoten  
200 g Zucchini  
200 g Brokkoli-Röschen  
30 g Frühlingszwiebeln  
1-2 EL grüne Thai-  
Currypaste  
300 g Kokosmilch,  
fettreduziert  
ca. 100 g Wasser  
2 TL Fischsauce  
1-2 TL Zucker  
2 TL Limettensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Paprikaschoten in mittelgroße Würfel und Zucchini in dicke Stifte schneiden.
2. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
3. Currypaste und Kokosmilch in einem Topf vermischen, Paprikaschoten, Zucchini und Brokkoli zugeben und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln.
4. Restliche Zutaten zugeben und weitere 10-15 Min. köcheln.

Pro Portion: 368 kcal,  
10 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 25 g Fett

# Kichererbsen-Curry

50 g rote  
Paprikaschoten  
70 g Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
1 TL Kokosöl  
1-2 TL Currypaste  
150 ml Wasser (evtl.  
etwas mehr)  
100 g Kichererbsen aus  
der Dose  
150 g gehackte  
Tomaten, Konserve  
150 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer, Garam  
Masala und  
Currypulver nach  
Geschmack

1. Paprikaschoten und Zucchini in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Kokosöl anbraten. Currypaste zugeben.
3. Paprikaschoten und Zucchini zugeben und ca. 2 Min. mitraten, mit Wasser ablöschen und ca. 3 Min. kochen.
4. Kichererbsen, gehackte Tomaten und Kokosmilch zugeben und für weitere 5-7 Min. kochen.
5. Mit den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion: 544 kcal,  
14 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 36 g Fett



# Brokkoli-Wildlachs- Auflauf

200 g Brokkoli-Röschen  
125 g Wildlachsfilet  
Saft einer 1/2 Zitrone  
(aufgeteilt)  
5 g Dill  
50 g Crème fraîche  
3 EL Wasser  
50 g geriebener Käse  
(z.B. Emmentaler)  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
etwas Rapsöl für die  
Auflaufform

1. Brokkoli-Röschen in einem Topf mit gesalzenem Kochwasser ca. 3 Min. kochen, abgießen und zur Seite stellen.
2. Wildlachs in große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft einer 1/4 Zitrone vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dill fein hacken.
4. Dill, Crème fraîche, restlichen Zitronensaft und Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Backofen auf 200° C O./U.-Hitze vorheizen und eine mittlere Auflaufform einfetten.
6. Wildlachs und Brokkoli in die Auflaufform geben, mit der Soße übergießen und mit Käse bestreuen.
7. Auflauf ca. 25 Min. backen.

Pro Portion: 535 kcal,

47 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 33 g Fett



# Hähnchen mit Spargel

120 g  
Hähnchenbrustfilet  
Salz, Pfeffer und  
Hähnchengewürz nach  
Geschmack  
ca. 1 TL Olivenöl  
1 TL Honig  
2 EL Saft einer Limette  
150 g rote  
Paprikaschoten  
150 g grünen Spargel  
10 g Petersilie

1. Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Hähnchengewürz würzen.
2. Olivenöl in die Pfanne geben, Hähnchenfleisch von beiden Seiten anbraten, Honig und Limettensaft zugeben, 2 Min. weite braten und anschließend umfüllen.
3. Währenddessen Paprikaschoten in mittelgroße Würfel und Spargel in dicke Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.
4. Paprikaschoten und Spargel in die Pfanne geben und ca. 3-4 Min. bissfest garen. Hähnchenfleisch zurück in die Pfanne geben und kurz aufwärmen.

Pro Portion: 318 kcal,

34 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 8 g Fett



Snack



7 PORTIONEN

# Energy Balls

200 g Soft-Aprikosen  
150 g Cashewkerne  
3 TL Kokosöl  
40 g Kokosraspeln +  
etwas mehr zum  
Wälzen

1. Alle Zutaten in einem Blender bzw. in eine Küchenmaschine geben und solange mixen, bis alle Zutaten gut vermengt sind. Aus der Masse ca. 14 Energy Balls formen.
2. Kokosraspeln auf einen Teller geben und die Energy Balls darin wälzen.
3. Energy Balls für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank geben.

1 Pro Portion: 260 kcal,  
6 g Eiweiß, 17 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

Snack



4 PORTIONEN

# Käsebällchen

200 g Käse (z.B.  
Gouda)  
100 g Feta, light  
20 g Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

1. Käse und Feta auf einer Reibe grob raspeln.
2. Petersilie fein hacken.
3. Knoblauch in eine Schüssel pressen, restliche Zutaten zugeben und gut vermischen.
4. Aus der Käse-Masse walnußgroße Kugeln formen, auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie abdecken und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

2 Pro Portion: 220 kcal,  
17 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 16 g Fett

Snack



1 PORTION

# Acai-Bowl

150 g Himbeeren, TK  
1 mittlere Banane, in  
Stücken  
75 g Joghurt, 1,5 % oder  
Kokosjoghurt  
1 - 2 TL Acai-Pulver

## Topping nach Wahl

Nüsse, Beeren,  
Früchte, etc.

1. Alle Zutaten in einem Blender bzw. in einer Küchenmaschine pürieren und in eine Schüssel geben.
2. Mit Topping nach Wahl garnieren.

Pro Portion: 263 kcal,

3

4 g Eiweiß, 42 g Kohlenhydrate, 4 g Fett

Snack



1 PORTION

# Bananen-Smoothie

200 g Kefir, 1,5 % Fett  
1 große Banane, in  
Stücken  
1 TL Honig

Alle Zutaten in einem Blender bzw. in einer Küchenmaschine pürieren und sofort servieren.

Pro Portion: 315 kcal,

4

5 g Eiweiß, 55 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

Snack



1 PORTION

# Green Smoothie

50 g Babyspinat  
100 g Ananas, TK  
1 mittlere Banane, in  
Stücken  
150 g Kokosjoghurt

Alle Zutaten in einem Blender bzw. in einer  
Küchenmaschine pürieren und sofort  
servieren.

Pro Portion: 355 kcal,  
6 g Eiweiß, 51 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

5

Snack



1 PORTION

# Acai-Smoothie

250 g Kefir, 1,5 % Fett  
1 EL zarte Haferflocken  
150 g Himbeeren, TK  
1 TL Honig  
1 TL Acai-Pulver

Alle Zutaten in einem Blender bzw. in einer  
Küchenmaschine pürieren und sofort  
servieren.

Pro Portion: 260 kcal,  
7 g Eiweiß, 29 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

6

# Bananen-Pancakes

# Spinat-Torte

50 g kernige  
Haferflocken

200 g reife Bananen, in  
Stücken

2 Eier

etwas Kokosöl für die  
Pfanne

1. Haferflocken in einem Blender fein mahlen.
2. Bananen und Eier in den Blender zugeben und fein pürieren.
3. Eine Pfanne mit etwas Kokosöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
4. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten braten.

7 Pro Portion: 280 kcal,  
12 g Eiweiß, 52 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

## Teig

50 g Spinat, TK

2 Eier

35 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

## Füllung

90 g Kräuterfrischkäse

60 g geräucherter  
Wildlachs

1. Spinat auftauen.
2. Backofen auf 180° C O./U.-Hitze vorheizen und einen Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Eier trennen. Eiweiß mit einem Mixer steif schlagen. Eigelb und Spinat in einem Blender pürieren.
4. Spinat-Masse mit Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen und Eiweiß mit einem Spatel vorsichtig unterheben.
5. Spinat-Masse auf dem Backblech verteilen, 15 Min. backen und abkühlen lassen. Anschließend die Ränder gerade schneiden und Spinat-Teig in drei gleiche Teile schneiden.
6. Teig-Teile jeweils mit Frischkäse betreichen, übereinander stapeln und anschließend mit Wildlachs belegen.

8 Pro Portion: 264 kcal,  
20 g Eiweiß, 17 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

# Toast mit verschiedenen Belägen

1 Scheibe Vollkorn-  
Toast á 38 g

Vollkorn-Toast im Toaster toasten oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

1. **Erdnuss-Bananen-Belag (196 kcal, 6 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 10 g Fett)**  
1 EL Erdnussbutter  
1 kleine Banane, in Scheiben
2. **Frischkäse-Beeren-Belag (65 kcal, 7 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 2 g Fett)**  
50 g körniger Frischkäse  
30 g Beeren nach Wahl
3. **Humus-Tomaten-Belag (91 kcal, 4 g Eiweiß, 8 g Kohlenhydrate, 5 g Fett)**  
30 g Humus  
50 g Tomate, in dünnen Scheiben
4. **Frischkäse-Wildlachs-Belag (73 kcal, 9 Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 4 g Fett)**  
20 g Kräuterfrischkäse  
30 g geräucherter Wildlachs

Pro Portion: 91 kcal,  
14 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

# Spinat-Pancakes

50 g Babyspinat  
100 g Joghurt, 1,5 %  
Fett  
1 Eier  
90 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz

etwas Sonnenblumenöl  
zum Braten

Topping nach Wahl (z.B.  
Frischkäse und  
Wildlachs)

1. Alle Zutaten im Blender vermischen und 10 Min. ruhen lassen.
2. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Öl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen.
3. Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten braten.

### Tipp:

Pancakes z.B. mit Frischkäse bestreichen und mit Wildlachs belegen.

Pro Portion: 258 kcal,  
11 g Eiweiß, 36 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

# Apfelkuchen

## Teig

25 g

Kokosblütenzucker

(oder anderes  
Süßungsmittel)

2 Eier

50 g Joghurt, 1,5 % Fett

70 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

## Füllung

1 Apfel (ca. 150 g)

ca. 1/2 TL Kokosöl zum

Braten

1. Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
3. Etwas Kokosöl in einer kleinen Pfanne geben und auf mittlerer Hitze erwärmen. Apfelspalten in die Pfanne geben, Teig darüber verteilen und zugedeckt 10 Min. braten, wenden und weitere 5 Min. zugedeckt braten.

Pro Portion: 329 kcal,

12 g Eiweiß, 49 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

# Mini-Pancakes-Dessert

250 g Magerquark  
(aufgeteilt)

1 Ei

1 EL Dinkelmehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 TL Honig (aufgeteilt)

100 g Erdbeeren

ca. 1/2 TL Kokosöl zum  
Braten

1. 100 g Magerquark, Ei, Dinkelmehl, Backpulver, Salz und 1 TL Honig in einer Schüssel vermischen und 5 Min. ruhen lassen.
2. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Kokosöl bepinseln und auf mittlerer Hitze erwärmen. Teig teelöffelweise in die Pfanne geben und Mini-Pancakes von beiden Seiten backen.
3. Erdbeeren in mittlere Würfel schneiden. Mini-Pancakes, Erdbeeren und 150 g Magerquark miteinander vermischen und mit Honig garnieren.

Pro Portion: 433 kcal,

40 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 10 g Fett