



Tag 1-7

Tag 1

Mahlzeit	
Frühstück	Joghurt-Schichtspeise
Mittagessen	Kichererbsen-Quinoasalat
Abendessen	Bruschetta-Hähnchen



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 1: Frühstück

Joghurt-Schichtspeise

Zutaten

- 150 g Naturjoghurt (Vollfettstufe)
- 50 g Speisequark
- 4 EL gepuffter Amaranth oder Quinoa
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 TL gemahlene Leinsamen
- 1 Handvoll Blaubeeren (60 g)
- Birken- oder Kokosblütenzucker zum Süßen



Zubereitung

Joghurt mit Quark, Leinsamen und optional Süßungsmitteln glattrühren. Mandeln 1 Minute bei 600 W in der Mikrowelle oder in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Joghurtcreme abwechselnd mit gepufftem Amaranth und Beeren in einem Glas schichten und zum Schluss mit den Mandeln bestreuen.

Tag 1: Mittagessen

Kichererbsen-Quinoasalat

Zutaten

- 50 g Quinoa (Trockengewicht)
- 80 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 100 g Cherrytomaten
- 1 kleines Stück Salatgurke
- 40 g weiches Avocado-Fruchtfleisch
- 1/2 Gemüsezwiebel
- Saft von 1/2 Limette
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch (optional)
- Petersilie



Zubereitung

Quinoa in einem Sieb abspülen, um die Bitterstoffe auszuspülen. In einen kleinen Topf geben und nach Packungsanleitung mit etwas Salz zubereiten. Kichererbsen abspülen und in eine Schüssel geben. Cherrytomaten halbieren, Gurke und Avocado in Würfel schneiden und zu den Kichererbsen geben. Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit dem Limettensaft dazugeben. Würzen und etwas Petersilie unterrühren. Zum Schluss den gekochten Quinoa unterheben und abschmecken.

Tipp: Am Vorabend zubereiten und im Kühlschrank abgedeckt durchziehen lassen.

Tag 1: Abendessen

Bruschetta-Hähnchen

Zutaten

- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 3-4 Basilikum-Blätter (oder getrockneter Basilikum)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter
- 40 g Mozzarella
- 150 g Hähnchenbrust
- 1 TL Butter



Zubereitung

Zwiebelstücke mit Öl, Essig und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und 5 Minuten durchziehen lassen. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und in Butter von beiden Seiten anbraten. Währenddessen Tomaten würfeln und mit der Zwiebel-Mischung, Knoblauch, gehacktem Basilikum und Kräutern verrühren. Zum Schluss den Mozzarella würfeln und unterheben. Zum Bruschetta-Salat gibt es die Hähnchenstreifen.

Tag 2

Mahlzeit	
Frühstück	Smoothie Kaltschale
Mittagessen	Kürbisreis mit Pute
Abendessen	Indisches Garnelencurry



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 2: Frühstück

Smoothie Kaltschale

Zutaten

- 100 g TK-Himbeeren
- 1 Banane, in Scheiben
- 125 g Naturjoghurt (Vollfettstufe)
- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Mandel- oder Kuhmilch
- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Walnüsse
- 1 EL Kokosraspeln



Zubereitung

Himbeeren, Banane, Joghurt, Chiasamen und Milch in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Mit Haferflocken, Walnüssen und Kokosraspeln bestreuen.

Tag 2: Mittagessen

Kürbisreis mit Pute

Zutaten

- 2 TL geschmolzenes Kokosöl
- 40 g Vollkornreis
- 150 g Putenbrust (oder Hähnchenbrust)
- 1 EL Senf
- 1/2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 100 g Butternut-Kürbis
- Eine Handvoll Salat
- Salz, Pfeffer, Curry, Knoblauch (optional)
- Limettensaft



Zubereitung

Ofen auf 180°C vorheizen. Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser zubereiten. Währenddessen den Kürbis mit einem Gemüseschäler schälen und fein würfeln. Pute in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Öl, Kürbis, Senf, Süßungsmitteln und Gewürzen mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 15-20 Minuten im Ofen backen, bis die Pute fertig gegart ist. Kürbis mit Reis mischen und kurz vor dem Verzehr etwas Salat und Limettensaft untermischen. Dazu gibt es die Putenstreifen.

Tipp: Am Vorabend zubereiten und Salat und Pute in Frischhaltedosen über Nacht kalt stellen.

Tag 2: Abendessen

Indisches Garnelencurry

Zutaten

- 2 TL Kokosöl
- 150 g TK-Garnelen natur, aufgetaut
- Je 100 g Karotte und Brokkoli
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- Ingwer, Koriander, Kurkuma, Curry, Paprika
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml passierte Tomaten
- 50 ml Kokosmilch
- Salz, Chilipulver oder Pfeffer



Zubereitung

Garnelen mit Küchenpapier trockentupfen. Karotten in feine Streifen oder Scheiben schneiden und Brokkoli in kleine Stücke hacken. 1 TL Öl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten, dann herausnehmen. Gemüse in 1 TL Öl unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Je 1/2 TL Ingwer, Curry, Koriander, Paprika und eine Prise Kurkuma dazugeben und 30 Sekunden erwärmen. Passierte Tomaten, Kokosmilch und Garnelen unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Chili verfeinern.

Tag 3

Mahlzeit	
Frühstück	Bananen-Mandel-Brote
Mittagessen	Garnelen-Pasta
Abendessen	Paprika-Eiermuffins



Tag 3: Frühstück

Bananen-Mandel-Brote

Zutaten

Für das Brot (12 Scheiben - wird wieder verwendet)

- 270 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1,5 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- Eine Prise Salz
- 1 EL Butter, geschmolzen
- 2 Eiweiß
- 125 g Speisequark (Magerstufe)
- 210 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Kuhmilch)
- 180 g geschälte Karotten

Für den Belag (1 Portion)

- 1 Banane, in Scheiben
- 2 TL Mandelmus ohne Zucker
- 1 TL Chiasamen



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen und eine 23x13 cm Kastenform mit Backpapier auslegen. Karotten raspeln. Mehl mit Backpulver, Natron und Salz mischen. Butter mit Eiweiß und Quark verrühren. Die Mehlmischung und Milch in 3 Portionen zugeben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Zum Schluss die Karottenraspel unterheben und den Teig in die Backform geben. Für 40-50 Minuten backen, bis das Brot in der Mitte fest ist. Abkühlen lassen, in 12 Scheiben schneiden, davon 4 einfrieren und 6 in Pergamentpapier einschlagen.

2 Scheiben mit Mandelmus bestreichen, Banane darauf legen und mit Chiasamen bestreuen.

Tag 3: Mittagessen

Garnelen-Pasta

Zutaten

- 150 g TK-Garnelen natur, aufgetaut
- 2 TL Kokosöl
- 150-200 ml Gemüsebrühe
- 50 g Kichererbsen- oder Linsennudeln
- 1/2 Zitrone
- 100 g grüner Spargel
- 2 EL Frischkäse
- 1-2 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Knoblauch (optional)
- Getrockneter Basilikum



Zubereitung

Tipp: Am Vorabend zubereiten und die Garnelen zusammen mit denen vom Abendessen anbraten.

Garnelen trockentupfen und in 1 TL Öl rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Spargel in Stücke schneiden und im restlichen Öl anbraten. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung in Brühe zubereiten und abgießen. Die Garnelen mit Zitronensaft und Frischkäse zum Spargel geben und würzen. Vorsichtig die Nudeln unterheben, mit Basilikum verfeinern und aus der Pfanne nehmen. Mit Parmesan bestreuen.

Tag 3: Abendessen

Paprika-Eiermuffins

Zutaten

- 4 große Eier
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika
- 2 Scheiben Serranoschinken
- 60 g TK-Spinat, aufgetaut
- 4 Cherrytomaten
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1/2 Paprika
- 30 g geriebener Käse



Zubereitung

Den Ofen auf 185°C vorheizen. Schinken in feine Würfel schneiden. Spinat gut ausdrücken, Tomaten vierteln und Paprika in feine Würfel schneiden. Eier verquirlen und mit dem Gemüse, Schinken, Käse und Gewürzen verrühren. In 6 Silikon-Muffinformen geben und 20 Minuten backen, bis die Eier gestockt und die Muffins goldbraun gebacken sind.

Tag 4

Mahlzeit	
Frühstück	Quinoabrei
Mittagessen	Kichererbsen-Sandwich
Abendessen	Scharfer Steaksalat



Tag 4: Frühstück

Quinoabrei

Zutaten

- 50 g Quinoa (Trockengewicht)
- 170 ml Mandelmilch oder Kuhmilch
- 2 EL Chiasamen
- 2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1/2 TL Vanillemark
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL geraspelte Bitterschokolade (optional)
- Je 50 g Banane, Blaubeeren und Kiwi



Zubereitung

Quinoa in einem Sieb gut abspülen, um die Bitterstoffe auszuspülen. Mit Milch, Chiasamen, Gewürzen und Süßungsmitteln in einen Topf geben und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis ein lockerer Brei entsteht. Zwischendurch umrühren. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Brei verteilen. Haferflocken und Schokolade ebenfalls darüber verteilen.

Tag 4: Mittagessen

Kichererbsen-Sandwich

Zutaten

Für das Leinsamen-Brot (18 Scheiben)

- 160 g Leinsamenmehl
- 70 g Sesam
- 40 g Kokosmehl (nicht Kokosraspeln)
- 3 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch oder Kuhmilch
- 5 große Eier
- 3 TL Zitronensaft

Außerdem

- Je 1/2 TL Senf und Zitronensaft
- Je 50 g Kichererbsen und Avocado-Fruchtfleisch
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- Gurkenscheiben



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Alle trockenen Brotzutaten in einen Standmixer geben und 10 Sekunden mixen, um eine feine Konsistenz zu erhalten. Die übrigen Zutaten zufügen und unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. In die Backform geben und andrücken. Für 60 Minuten backen, bis der Teig in der Mitte fest ist (Zahnstocherprobe) und abkühlen lassen. In 18 Scheiben schneiden und 15 einfrieren.

Kichererbsen abspülen und mit Avocado-Fleisch, Senf und Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken. Würzen und auf 3 Scheiben Brot streichen. Mit Gurkenscheiben belegen.

Tag 4: Abendessen

Scharfer Steaksalat

Zutaten

- 150 g Rindersteak (z.B. Sirloin Steak)
- 1 TL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Chilipulver oder Pfeffer, Paprika, Koriander
- 1 Handvoll frischer Salat
- Gemischtes Salatgemüse nach Wahl: Gurke, Tomate, Karotte, Sellerie, Paprika (insgesamt 150 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- Limettensaft
- 2 EL geriebener Käse



Zubereitung

Das Steak von beiden Seiten mit aufgeschnittenem Knoblauch einreiben, in Streifen schneiden und würzen. In Butter 3 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, Hitze reduzieren und fertig garen. Mit etwas Limettensaft beträufeln. Währenddessen das Salatgemüse waschen, schneiden und in einer Schüssel mit Öl, Essig und Gewürzen marinieren. Dazu die Steakstreifen anrichten und mit Käse bestreuen.

Tag 5

Mahlzeit	
Frühstück	Avocado-Spiegelei-Brote
Mittagessen	Curry-Kokossuppe
Abendessen	Kabeljau in Sahnesoße



Tag 5: Frühstück

Avocado-Spiegelei-Brote

Zutaten

- 2 Scheiben Karotten-Brot (siehe Tag 3)
- 1 mittelgroßes Ei
- 1 TL Butter
- 1/2 reife Avocado
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Petersilie



Zubereitung

Butter in einer Pfanne erhitzen und darin ein Spiegelei braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado-Fruchtfleisch (ca. 50 g) in einer Schüssel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Auf die Brotscheiben streichen und jeweils eine Spiegelei-Hälfte darauf legen.

Zubereitungsdauer - 15 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 5: Mittagessen

Curry-Kokossuppe

Zutaten

- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch (glattgerührt)
- 30 g Cashewkerne
- Je 1 TL Limettensaft und Worcestersoße
- 1/2 TL gelbe oder grüne Currypaste
- Salz, Pfeffer, Knoblauch (optional)
- 100 g TK-Erbesen, aufgetaut



Zubereitung

Cashewkerne 10 Minuten in Wasser kochen, Flüssigkeit abgießen und mit Kokosmilch, Brühe, Limettensaft, Worcestersoße und Currypaste in einem Standmixer cremig pürieren. In einen Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Würzen und Erbsen unterrühren.

Tipp: Etwas frische Minze unterrühren.

Tag 5: Abendessen

Kabeljau in Sahnesoße

Zutaten

- 1 TL Kokosöl
- 150 g Brokkoli
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1/2 TL Kapern (optional)
- 150 g TK-Kabeljau, aufgetaut
- 75 ml Sahne
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter der Provence
- 1 TL geschmolzene Butter
- 1 TL gemahlene Mandeln



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Brokkoli fein hacken und 3 Minuten in Kokosöl rundherum anbraten. Zwiebeln und Kapern unterrühren und 2 Minuten erhitzen. In eine Auflaufform geben und den gut abgetupften Fisch darauf setzen. Gewürze mit Sahne und Senf verrühren und über den Fisch geben. Für 20 Minuten im Ofen backen, bis der Fisch durch ist. Nach 10 Minuten die Butter mit den gemahlenden Mandeln verrühren und über den Fisch geben.

Tag 6

Mahlzeit	
Frühstück	Mohnschnitten
Mittagessen	Kräuterquinoa-Garnelen
Abendessen	Avocado Caprese-Art



Tag 6: Frühstück

Mohnschnitten

Zutaten

- 1 EL Chiasamen
- 3 EL Wasser
- 140 g Dinkelmehl Typ 630 oder gemahlene Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 30 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße
oder Mandelmehl + 1/2 TL Vanillemark
- 3 EL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1,5 EL Mohn
- 175 ml Mandel- oder Kuhmilch
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 6 EL geschmolzenes Kokosöl



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Chiasamen mit Wasser verrühren. Eine kleine Kastenform (10 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Mehl mit Backpulver, Proteinpulver, Süßungsmitteln und Mohn mischen. Milch mit Zitronensaft und-schale sowie dem etwas abgekühlten Kokosöl verrühren. Das Chia-Gel hinzugeben und die feuchten Zutaten unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Für 30 Minuten backen, abkühlen lassen und in 9 Stücke schneiden. 3 Stücke entsprechen einer Portion. Restliche Stücke einfrieren.

Tipp: Rezept am Vorabend zubereiten.

Tag 6: Mittagessen

Kräuterquinoa-Garnelen

Zutaten

- 50 g Quinoa (Trockengewicht)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Butter
- 100 g TK-Garnelen natur, aufgetaut
- 1/2 mittelgroße Zucchini
- 1 kleine Paprika
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Je 1 TL Schnittlauch und Basilikum, fein gehackt



Zubereitung

Tipp: An Tag 1 die doppelte Menge Quinoa vorkochen. Die Hälfte abnehmen und luftdicht verschlossen im Kühlschrank lagern.

Quinoa, wenn nötig, nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und ohne Fettzugabe 4-5 Minuten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Garnelen trockentupfen und mit Knoblauch in Butter unter Rühren 4 Min anbraten. Hitze reduzieren und fertig garen. Mit dem Röstgemüse, Quinoa, Olivenöl und Zitronensaft mischen und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Tag 6: Abendessen

Avocado Caprese-Art

Zutaten

- 1 reife Avocado
- 40 g Mozzarella
- 100 g Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 3-4 Basilikum-Blätter
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Olivenöl



Zubereitung

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Jeweils die Hälfte vom Avocado-Fruchtfleisch aushöhlen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten vierteln und Mozzarella fein würfeln. Zum Avocadopüree geben und gehackte Basilikum-Blätter, Frischkäse und Öl unterrühren. Würzen, in die beiden Avocado-Hälften füllen und mit Balsamico-Essig beträufeln.

Tag 7

Mahlzeit	
Frühstück	Frischkäse-Lachs-Brote
Mittagessen	Weißes Bohnenchili
Abendessen	Griechische Putenburger



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 7: Frühstück

Frischkäse-Lachs-Brote

Zutaten

- 2 Scheiben Karotten-Brot (siehe Tag 3)
- Ein kleines Stück Salatgurke
- 2 TL Frischkäse
- 2-3 Scheiben Räucherlachs
- Pfeffer
- Dill oder Schnittlauch



Zubereitung

Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen. Gurke in Scheiben schneiden und auf den Frischkäse legen. Den Lachs darüber verteilen und mit Pfeffer und Kräutern bestreuen.

Tipp: Brotscheiben vorher toasten.

Tag 7: Mittagessen

Weißes Bohnenchili

Zutaten

- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1 kleines Stück Sellerieknolle (40 g)
- Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika, Knoblauch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Dose weiße Bohnen (120 g)
- 40 g Quinoa (Trockengewicht)
- 1/2 Zucchini
- 50 g Blattspinat
- 1 TL Limettensaft



Zubereitung

Quinoa und Bohnen zusammen in einem Sieb gut abspülen. Sellerie schälen, fein hacken und mit der Zwiebel in Butter anbraten. Oregano, Knoblauch und Paprika hinzugeben und 30 Sekunden rösten. Brühe hinzugeben, zum Kochen bringen und Bohnen und Quinoa einrühren. Für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zucchini würfeln und Spinat grob hacken. Wenn der Quinoa fertig gegart ist, das Gemüse unterrühren und 5 Minuten erhitzen. Limettensaft unterrühren und würzen.

Tag 7: Abendessen

Griechische Putenburger

Zutaten

- 60 g geraspelte Zucchini
- 175 g Putenhack
- Je 1 TL Kokosmehl und gemahlene Mandeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- 30 g Feta
- 1 EL Kokosöl oder Butter
- 1/2 Gurke
- Eine Handvoll Cherrytomaten
- 1/2 Paprika
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 2 EL schwarze Oliven ohne Stein (optional)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig



Zubereitung

Zucchiniraspel gut mit Küchenpapier ausdrücken. Mit Putenhack, Kokosmehl, Mandeln, Knoblauch und Gewürzen zu einem glatten Teig zusammen kneten. Zum Schluss den Feta zerbröseln und darüunter mischen. Aus dem Teig 3-4 Frikadellen formen und in Kokosöl von beiden Seiten 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten, dann fertig garen. Das Salatgemüse in mundgerechte Stücke schneiden und Zwiebel fein hacken. Mit Öl, Essig und Oliven mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu gibt es die Putenburger.



Tag 8-14

Tag 8

Mahlzeit	
Frühstück	Hafermüsli mit Beeren
Mittagessen	Geflügelsalat-Sandwich
Abendessen	Lachs-Omelett mit Feta



Tag 8: Frühstück

Hafermüsli mit Beeren

Zutaten

Für das Müsli (3 Portionen - werden wieder verwendet)

- 90 g zarte Haferflocken
- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- 2 EL gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 TL Zimt
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 Eiweiß

Außerdem

- 150 g Naturjoghurt oder Skyr natur
- Birken- oder Kokosblütenzucker
- 100 g gemischte Beeren
- Vanillemark (optional)



Zubereitung

Den Ofen auf 150°C vorheizen. Haferflocken mit Kürbiskernen, Nüssen und Zimt mischen. Kokosöl unterrühren. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unter die Haferflocken-Mischung heben. Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, in 3 Portionen teilen und luftdicht verschlossen lagern.

Joghurt mit Süßungsmitteln und Vanillemark verrühren. Die Beeren und 1 Portion Müsli unterheben.

Tipp: Müsli am Vorabend backen.

Tag 8: Mittagessen

Geflügelsalat-Sandwich

Zutaten

- 3 Scheiben Leinsamen-Brot (siehe Tag 4)
- 100 g Hähnchenbrust
- 1 TL Butter
- 1/2 süß-säuerlicher Apfel
- 1 EL gehackte Mandeln
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1/2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Knoblauch (optional)
- Salat, Tomatenscheiben



Zubereitung

Das Brot auftauen. Hähnchenbrust fein würfeln und in Butter rundherum 5-6 Minuten anbraten, bis es fertig gegart ist. Apfel schälen und fein würfeln. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und würzen. Hähnchenstücke, Apfelwürfel und Mandelsplitter unterrühren. Brotscheiben halbieren und den Geflügelsalat darauf verteilen. Mit Salat und Tomatenscheiben belegen.

Für unterwegs: Brotscheiben, Salatgemüse und Geflügelsalat einzeln transportieren.

Tag 8: Abendessen

Lachs-Omelett mit Feta

Zutaten

- 2 große Eier
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1 EL Sahne oder Kokosmilch
- 1 TL TK-Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 Handvoll Babyspinat
- 30 g Feta
- 3 Scheiben Räucherlachs
- Optional: 1 Lauchzwiebel, in Ringen



Zubereitung

Eier mit Sahne, Schnittlauch und Gewürzen verquirlen. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen und die Eimischung hineingeben. Spinat fein hacken, über den noch nicht gestockten Eiern verteilen und den Feta darüber bröseln. Das Omelett wenden, sobald es am Boden fest ist und fertig garen. Lachs in Streifen und Tomaten in Scheiben schneiden und über dem fertigen Omelett verteilen.

Tag 9

Mahlzeit	
Frühstück	Schinkenbrote mit Gurke
Mittagessen	Thunfischsalat
Abendessen	Brokkoli-Käse-Suppe



Tag 9: Frühstück

Schinkenbrote mit Gurke

Zutaten

- 2 Scheiben Karotten-Brot (siehe Tag 3)
- 2-3 Scheiben Serrano-Schinken
- 2 TL Butter oder Kokosöl
- Ein Stück Salatgurke
- 2 Salatblätter
- Pfeffer
- Optional: Zwiebelringe



Zubereitung

Wichtig: 2 Brotscheiben am Vorabend auftauen.

Die Brotscheiben optional toasten und mit Butter oder Kokosöl bestreichen. Jeweils ein Salatblatt, den Schinken und ein paar Gurkenscheiben auf die Brote legen und mit frischem Pfeffer würzen. Optional noch Zwiebelringe darüber verteilen.

Zubereitungsdauer - 15 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 9: Mittagessen

Thunfischsalat

Zutaten

- 1 Ei
- 75 g TK-Prinzessbohnen
- 100 g Thunfisch in Olivenöl
- 1 Handvoll Babyspinat
- 50 g griechischer Joghurt natur
- 1 EL Schmand
- 25 g geriebener Mozzarella
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 1 kleines Stück Salatgurke
- 1 EL schwarze Oliven ohne Stein (optional)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft



Zubereitung

Das Ei hart kochen. Die Prinzessbohnen in der Mikrowelle antauen und 1-2 Minuten im kochenden Wasser vom Ei erhitzen. Aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel geben. Das Salatgemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Thunfisch mit Joghurt, Schmand, Mozzarella, Zitronensaft und Gewürzen verrühren und mit dem Salatgemüse vermengen. Das gekochte Ei würfeln und unter den Salat mischen.

Tag 9: Abendessen

Brokkoli-Käse-Suppe

Zutaten

- 200 g Brokkoli
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 75 g geriebener Käse (z.B. Edamer)
- 40 ml Kokosmilch
- 40 g Kichererbsen aus der Dose
- Salz, Pfeffer, Koriander
- Petersilie



Zubereitung

Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Zwiebel, Knoblauch und Brokkoli fein hacken. Zusammen mit der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen lassen, die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten schwach köcheln lassen. Kichererbsen und Kokosmilch unterrühren und 3 Minuten schwach erhitzen. Den Käse dazugeben, alles gut verrühren und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Tag 10

Mahlzeit	
Frühstück	Hafermüsli mit Zimtapfel
Mittagessen	Erbсенcreme-Sandwich
Abendessen	Gefüllte Riesenpilze



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 10: Frühstück

Hafermüsli mit Zimtapfel

Zutaten

- 1 Portion Hafermüsli (siehe Tag 8)
- 150 g griechischer Joghurt natur (oder Skyr)
- Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 mittelgroßer Apfel, in Würfeln
- 1/2 TL Zimt
- Optional: 1 TL Rosinen



Zubereitung

Die Apfelstücke in einer Pfanne ohne Fettzugabe rundherum anbraten, bis sie weich werden. Mit Zimt bestreuen. Den Joghurt leicht süßen und mit mit den Zimt-Apfelstücken und dem Müsli mischen. Wer mag, gibt noch 1 TL Rosinen darüber.

Tag 10: Mittagessen

Erbсенcreme-Sandwich

Zutaten

- 3 Scheiben Leinsamen-Brot (siehe Tag 4)
- 1/2 reife Avocado
- 75 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 1 Lauchzwiebel
- Saft von 1/2 Limette
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- 3 in Öl eingelegte Soft-Tomaten (optional)
- 3 schwarze Oliven ohne Stein (optional)



Zubereitung

Leinsamen-Brot am Vorabend auftauen. Avocado würfeln und mit den Erbsen mit einer Gabel zerdrücken. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und unterrühren. Limettensaft, Olivenöl und gehackten Basilikum untermischen. Würzen und auf die Brotscheiben streichen. Softtomaten mit Küchenpapier abtupfen, Oliven habieren und auf jede Brot-Scheibe 1 Tomate und 2 Oliven-Hälften legen.

Für unterwegs: Erbsencreme, Tomaten mit Oliven und Brot getrennt voneinander transportieren.

Tag 10: Abendessen

Gefüllte Riesenpilze

Zutaten

- 100 g Rinderhack
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Paprika
- 2 EL Saure Sahne
- 2 EL Frischkäse (Vollfettstufe)
- 40 g geriebener Käse
- 2 Riesen-Champignons



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Stiel aus den Pilzen entfernen und das Innere salzen und pfeffern. Paprika und Zwiebel fein würfeln. Hack würzen und in Butter scharf anbraten, dabei mit einem Holzlöffel zerpfücken. Die Hitze nach 3 Minuten reduzieren, Paprika und Zwiebel hinzugeben und 5 Minuten anbraten. Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen, in die Pilze füllen und 15 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Tag 11

Mahlzeit	
Frühstück	Bananenmuffins
Mittagessen	Paprika-Nudelpfanne
Abendessen	Garnelensalat



Tag 11: Frühstück

Bananenmuffins

Zutaten

- 50 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 EL Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- Eine Prise Salz
- 1 TL Kokosöl, geschmolzen
- 1 Eiweiß, Zimmertemperatur
- 1 EL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 60 ml Buttermilch
- 1 mittelgroße, reife Banane (100 g)
- 1 TL Kokosraspeln



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. 1/3 der Banane pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken, den Rest würfeln. Mehl mit Backpulver, Süßungsmittel und Salz mischen. Abgekühltes Kokosöl mit dem Eiweiß verquirlen, dann die Buttermilch und die pürierte Banane unterrühren. Feuchte Zutaten unter die trockenen Zutaten rühren und die Bananenwürfel vorsichtig unterheben. Auf 6-7 Silikon-Muffinformen aufteilen, mit Kokosraspeln bestreuen und 10-12 Minuten backen, bis der Teig in der Mitte nicht mehr flüssig ist. Abkühlen lassen.

Tipp: Muffins am Vorabend backen.

Tag 11: Mittagessen

Paprika-Nudelpfanne

Zutaten

- 80 g Kichererbsen- oder Linsennudeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Paprika
- 1 TL Kokosöl
- 1/2 TL Zitronensaft
- 2 EL Frischkäse (Vollfettstufe)
- 1 kleine Lauchzwiebel, in feinen Ringen
- 1 EL Pinienkerne oder Cashewkerne
- Salz, Pfeffer, Petersilie



Zubereitung

Kichererbsennudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen die Paprika fein würfeln und mit dem Knoblauch in Kokosöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Zitronensaft und Frischkäse pürieren. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken. Nudeln abgießen und die Soße mit in den Topf geben. Kurz zusammen erwärmen, Lauchzwiebelringe unterrühren und vor dem Servieren mit Pinienkernen bestreuen.

Tag 11: Abendessen

Garnelensalat

Zutaten

- 125 g TK-Garnelen natur, aufgetaut
- 1/2 reife Avocado
- 1 mittelgroße Tomate
- 30 g Feta
- Petersilie oder Koriander
- 1 EL Butter oder Kokosöl
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Limettensaft
- Salz, Pfeffer, Knoblauch



Zubereitung

Garnelen mit Küchenpapier trockentupfen und in Butter rundherum für 5-6 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, würzen und fertig garen. Währenddessen Avocado und Tomate fein würfeln und in eine Schüssel geben. Feta darüber zerbröseln und gehackte Kräuter, Limettensaft und Olivenöl in die Schüssel geben. Garnelen unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Tag 12

Mahlzeit	
Frühstück	Zimtschnecken-Smoothie
Mittagessen	Roastbeef-Sandwich
Abendessen	Pizza-Eierpfanne



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 12: Frühstück

Zimtschnecken-Smoothie

Zutaten

- 1 reife Banane
- 75 g körniger Frischkäse
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Backkakao
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 30 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße
oder 2 EL zarte Haferflocken + 1/2 TL Vanillemark



Zubereitung

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und für 15-30 Sekunden zu einem cremigen Shake pürieren. Wenn nötig etwas mehr Milch dazugeben und falls kein Proteinpulver verwendet wird, 1/2 TL Süßungsmittel hinzugeben.

Tipp: 3-4 Eiswürfel oder eine Handvoll Crushed Ice mit in den Mixer geben, um einen cremigeren Shake und mehr Volumen zu erhalten.

Tag 12: Mittagessen

Roastbeef-Sandwich

Zutaten

- 3 Scheiben Leinsamen-Brot (siehe Tag 4)
- 1 EL Schmand
- 2 EL Frischkäse
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- Tomatenscheiben
- Salatblätter oder etwas Rucola
- 100 g Roastbeef-Aufschnitt



Zubereitung

Brotscheiben am Vorabend auftauen. Schmand, Frischkäse und Senf miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Brotscheiben mit der Creme bestreichen, mit Salat und Tomatenscheiben belegen und Roastbeef darüber verteilen.

Für unterwegs: Roastbeef, Gemüse und Brot separat in Alufolie und die Senfcreme in einer kleinen Dose transportieren.

Tag 12: Abendessen

Pizza-Eierpfanne

Zutaten

- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Chilipulver oder Pfeffer, Kräuter der Provence
- 1 EL gehackte Basilikumblätter
- 30 ml Gemüsebrühe
- 250 g stückige Tomaten
- 3 mittelgroße Eier
- 1 EL geriebener Parmesan
- 25 g Feta



Zubereitung

Knoblauch in Butter glasig andünsten. Stückige Tomaten, Brühe und Gewürze dazugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Basilikum unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Die Eier aufschlagen und eins nach dem anderen vorsichtig auf die Tomatensoße setzen. Eier mit Parmesan bestreuen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Eier gestockt sind. Feta darüber streuen und abschmecken.

Tag 13

Mahlzeit	
Frühstück	Birne Helene-Hafermüsli
Mittagessen	Herzhafte Eierwürfel
Abendessen	Rotkohl-Hähnchen



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 13: Frühstück

Birne Helene-Hafermüsli

Zutaten

- 1 Portion Hafermüsli (siehe Tag 8)
- 1 mittelgroße Birne
- 1 TL Backkakao
- 2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 TL Kokosöl, geschmolzen
- 150 g Magerquark
- 2-3 EL Kuh- oder Mandelmilch
- 1/2 TL Vanillemark



Zubereitung

Die Birne schälen und würfeln. Kokosöl mit Kakao und 1 TL Süßungsmittel verrühren. Quark mit Milch und Vanillemark glattrühren. Mit dem Hafermüsli verrühren. Die Birne und die Schokosoße darüber geben.

Tag 13: Mittagessen

Herzhafte Eierwürfel

Zutaten

- 3 Eier
- 40 g geriebener Käse
- 1 TL Mandelmehl
- 1 EL Dinkelmehl Typ 630
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g TK-Erbesen, aufgetaut
- 100 g Champignons
- 1/2 Paprika
- Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
- TK-Kräuter
- 1 TL Kokosöl oder Butter



Zubereitung

Ofen auf 190°C vorheizen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden, Paprika und Champignons fein würfeln. In Kokosöl 4 Minuten scharf anbraten und würzen. Eier verquirlen und mit Käse, Mandelmehl und Dinkelmehl verrühren. Salzen und pfeffern und mit dem gebratenen Gemüse und den Erbsen verrühren. Den Teig in 5 Silikon-Riegelformen oder -Muffinformen füllen und 22-25 Minuten backen, bis die Riegel schön aufgegangen und fest sind.

Tag 13: Abendessen

Rotkohl-Hähnchen

Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 150 g Hähnchenbrust
- 100 g frischer Rotkohl (oder Weißkohl)
- 100 g TK-Brokkoliröschen, aufgetaut
- 1 EL Worcestersoße
- 1/2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- Salz, Pfeffer, Koriander
- 1 EL Sesam



Zubereitung

Hähnchenbrust würfeln und Rotkohl in feine Streifen schneiden. Brokkoli trockentupfen. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Fleisch dazugeben und unter Rühren 5 Minuten goldbraun anbraten. Kohl und Brokkoliröschen dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten anbraten. Mit Worcestersoße, Süßungsmittel nach Wunsch und Gewürzen abschmecken und weiter erhitzen, bis der Kohl bissfest gegart ist. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

Tag 14

Mahlzeit	
Frühstück	California Frühstück
Mittagessen	Kidneybohnen Wraps
Abendessen	Knusperfisch mit Pilzen



Tag 14: Frühstück

California Frühstück

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 1/2 TL Zimt
- 100 ml Wasser
- 100 ml Mandelmilch oder Kuhmilch
- 100 g körniger Frischkäse
- Birken- oder Kokosblütenzucker
- 100 g gemischte Beeren
- 1 Kiwi
- 1 TL gehackte Mandeln



Zubereitung

Haferflocken mit Zimt, Wasser, Milch und optional 1 TL Süßungsmitteln verrühren und 2-2,5 Minuten bei 600 W in der Mikrowelle erhitzen. Gut umrühren und in einen tiefen Teller geben. Daneben den körnigen Frischkäse platzieren und optional mit etwas Süßungsmitteln bestreuen. Beeren mit den Mandeln darüber verteilen.

Tag 14: Mittagessen

Kidneybohnen Wraps

Zutaten

Für die Wraps (3 Portionen)

- 300 g Speisequark (20% Fett)
- 3 Eier
- 300 g geriebener Käse
- 3 EL Leinsamen
- 3 TL Butter

Außerdem

- 1/2 reife Avocado, in Streifen
- 50 g Kidneybohnen
- 1 EL schwarze Oliven ohne Stein (optional)
- 1 EL Frischkäse
- 1 Salatblatt
- Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Tipp: Die übrigen 2 Wraps in Folie einschlagen und in den kommenden Tagen verwenden.

Alle Zutaten für die Wraps miteinander verrühren und 1 TL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Darin 1/3 vom Teig bei mittlerer Hitze zu einem Pfannkuchen ausbacken, wenden und fertig garen. Mit dem restlichen Teig wiederholen, so dass man 3 Wraps hat. Die Hälfte der Avocado mit Frischkäse pürieren und würzen. Einen Wrap mit der Creme bestreichen, mit gehacktem Salat, Bohnen, Oliven und restlichen Avocado-Streifen belegen und aufrollen. In Alufolie eingewickelt transportieren.

Tag 14: Abendessen

Knusperfisch mit Pilzen

Zutaten

- 150 g TK-Kabeljau, aufgetaut
- 1 Eigelb, verquirlt
- 25 g geriebener Parmesan
- 1 TL gemahlene Mandeln
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 200 g Champignons
- Gehackte Petersilie
- 1 EL Butter oder Kokosöl



Zubereitung

Den Ofen auf 210°C vorheizen. Parmesan mit Mandeln und Gewürzen verrühren. Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen und erst im Eigelb, dann in der Parmesan-Mischung wenden. Mit den Händen andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Für 15 Minuten in den Ofen geben, bis der Fisch eine knusprige Kruste hat und gar ist. Währenddessen die Champignons würfeln und ohne Fettzugabe 3-4 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren, Butter und gehackte Petersilie unterrühren und würzen. Dazu gibt es den Knusperfisch.



Tag 15-21

Tag 15

Mahlzeit	
Frühstück	Dinkelbrötchen Italia
Mittagessen	Lachscreme-Wraps
Abendessen	Vegetarische Pizza



Tag 15: Frühstück

Dinkelbrötchen Italia

Zutaten

Für die Brötchen (5 Stück - werden wiederverwendet):

- 200 g Magerquark
- 1 mittelgroßes Ei
- 1 Prise Salz
- 50 ml warmes Wasser
- 1 TL Backpulver
- 175 g Dinkelmehl Typ 630
- 2 TL Sesam

Außerdem

- 2 TL Frischkäse
- 1 mittelgroße Tomate, Basilikum
- 40 g Hähnchenbrust-Aufschnitt
- 4 dünne Scheiben Mozzarella (40 g)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Quark, Ei, Wasser und Salz verrühren. Backpulver und beide Mehlsorten obenauf geben und vorsichtig verrühren. Den Teig gründlich kneten (Hände anfeuchten!), daraus 5 Brötchen formen und auf das Backpapier setzen. Mit Sesam bestreuen und für 20-25 Minuten backen. Abkühlen lassen, 3 Brötchen einfrieren und die übrigen in Pergamentpapier wickeln. Brötchen halbieren. Mit Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Brötchenhälften mit Tomate, Mozzarella, Aufschnitt und Basilikum belegen und würzen.

Tag 15: Mittagessen

Lachscreme-Wraps

Zutaten

- 1 Käse-Wrap (siehe Tag 14)
- 50 g Räucherlachs
- 2 EL Frischkäse
- 1/2 Lauchzwiebel
- Ein kleines Stück Salatgurke
- Pfeffer, Dill oder Petersilie



Zubereitung

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und Kräuter hacken. Etwa 50 g Gurke vierteln, entkernen und würfeln. Frischkäse mit Gurken-Stücken, Lauchzwiebelringen und Gewürzen verrühren. Auf den Wrap streichen, mit Lachs belegen und aufrollen. Optional den Wrap in Scheiben schneiden.

Für unterwegs: In Alufolie einwickeln.

Tag 15: Abendessen

Vegetarische Pizza

Zutaten

- 175 g frischer Blumenkohl
- 1 mittelgroßes Ei, verquirlt
- 80 g geriebener Mozzarella
- 1 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 3 EL passierte Tomaten
- 80 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben
- Basilikum-Blätter, gehackt



Zubereitung

Den Ofen auf 215°C vorheizen. Blumenkohl in einer Küchenmaschine oder per Hand fein reiben, so dass er aussieht wie Reis. Flach auf einen Teller geben und 7 Minuten bei 600W in der Mikrowelle erhitzen. Dabei mehrmals umrühren. Ei, 60 g Mozzarella, Parmesan, Gewürze und Blumenkohl verrühren. Eine Backform mit 25 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und andrücken. Für 10 Minuten backen. Pizzaboden mit passierten Tomaten bestreichen und die Tomaten, den Knoblauch und restlichen Mozzarella darüber verteilen. Erneut 10 Minuten backen und mit Basilikum bestreuen.

Tag 16

Mahlzeit	
Frühstück	Banane-Nuss-Müsli
Mittagessen	Tomatensuppe Basilico
Abendessen	Cheeseburger Salat



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 16: Frühstück

Banane-Nuss-Müsli

Zutaten

- 1 Banane
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Walnüsse
- 1 TL Mandelmus ohne Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt natur
- 2-3 EL Kuh- oder Mandelmilch
- Birken- oder Kokosblütenzucker
- Optional: 1 Handvoll Erdbeeren



Zubereitung

Skyr oder Joghurt mit Milch, Erdnussmus, Zimt und Süßungsmitteln verrühren. Haferflocken unterrühren, Banane in Scheiben schneiden und Erdbeeren würfeln. Joghurtcreme mit Bananenscheiben, Chiasamen, Nüssen und ggf. Erdbeeren belegen.

Tag 16: Mittagessen

Tomatensuppe Basilico

Zutaten

- 2 Scheiben Karotten-Brot (siehe Tag 3)
- 1 TL Kokosöl oder Butter
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Karotte
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 250 ml stückige Tomaten aus der Dose
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 EL Kokosmilch (optional)
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- 4-5 Basilikum-Blätter



Zubereitung

Das Karotten-Brot auftauen. Karotte, Zwiebel und Knoblauch möglichst fein hacken. Öl in ein einem großen Topf erhitzen und das gehackte Gemüse darin 5 Minuten anschwitzen. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und mit den stückigen Tomaten und der Brühe dazugeben. Bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Spinat und Kokosmilch unterrühren, würzen und die gehackten Basilikum-Blätter darüber streuen.

Für unterwegs: Suppe in einer Thermoskanne transportieren.

Tag 16: Abendessen

Cheeseburger Salat

Zutaten

- 100 g Rinderhack
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- Etwas grüner Salat
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 40 g reifes Avocado-Fruchtfleisch
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- Ein kleines Stück Salatgurke
- 30 g geriebener Käse
- 2 EL Saure Sahne
- 1/2 TL Senf
- 1 TL passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch
- 1/2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker



Zubereitung

Hack mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl krümelig anbraten. Dabei mit einem Holzlöffel zerpfücken und fertig garen. Währenddessen das Gemüse waschen, den Salat in mundgerechte Stücke schneiden und die Zwiebel fein hacken. Tomaten halbieren, Gurke und Avocado-Fruchtfleisch würfeln. Mit dem Käse und dem Hack in einer Schüssel mischen. Saure Sahne mit Senf und passierten Tomaten verrühren und mit Gewürzen und Süßungsmitteln abschmecken. Dressing mit dem Salat mischen.

Tag 17

Mahlzeit	
Frühstück	Dinkelbrötchen mit Ei
Mittagessen	Scharfe Rinderpasta
Abendessen	Lachsfrikadellen



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 17: Frühstück

Dinkelbrötchen mit Ei

Zutaten

- 1 Dinkel-Brötchen (siehe Tag 15)
- 1 Ei
- 1/2 Paprika, in Streifen
- 1-2 Salatblätter
- 2 TL Frischkäse
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Ei in reichlich Wasser hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. In Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden, mit Frischkäse bestreichen und mit Salat, Paprika und Ei-Scheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tag 17: Mittagessen

Scharfe Rinderpasta

Zutaten

- 100 g Rinder-Steak
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Chili oder Pfeffer, Paprika
- 100 g stückige Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Kichererbsen- oder Linsennudeln
- 2 EL ungesüßte Mandel- oder Kuhmilch
- Petersilie



Zubereitung

Steak würzen und in dünne Streifen schneiden. In Butter von beiden Seiten 1 Minute scharf anbraten, Hitze reduzieren und 3-4 Minuten weiter garen. Aus der Pfanne nehmen. Paprika würfeln und mit Zwiebel und Knoblauch in restlichem Fett 5 Minuten anbraten, dann die Tomaten und die Brühe unterrühren und auf mittlere Hitze reduzieren. Kichererbsennudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgetropft zum Gemüse in die Pfanne geben. Steakstreifen und Milch unterrühren und würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tag 17: Abendessen

Lachsfrikadellen

Zutaten

- 100 g TK-Lachs, aufgetaut
- 1 Eigelb
- 1 EL Parmesan
- 1 EL Leinsamenmehl
- 1 TL Mandelmehl
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 100 g Cherrytomaten
- 1 kleines Stück Salatgurke
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 25 g Feta
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch



Zubereitung

Den Lachs trockentupfen und in Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe für 5-6 Minuten anbraten, bis der Fisch durchgegart ist. Mit dem Eigelb pürieren und Parmesan, Gewürze, Mandel- und Leinsamenmehl unterrühren. Kurz andicken lassen und aus dem Teig kleine Frikadellen formen. In Butter rundherum für 6-7 Minuten anbraten, bis sie durchgegart sind. Währenddessen die Tomaten und die Gurke in mundgerechte Stücke schneiden und mit Öl und Essig in einer Schüssel mischen. Salzen, pfeffern und mit Feta bestreuen. Dazu gibt es die Frikadellen.

Tag 18

Mahlzeit	
Frühstück	Kakao-Hafertraum
Mittagessen	Thunfisch-Wraps
Abendessen	Parmesan-Zucchininudeln



Tag 18: Frühstück

Kakao-Hafertraum

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 1/2 reife Banane
- 120 g Skyr oder griechischer Joghurt natur
- 2 TL Backkakao
- 80 ml Mandel- oder Kuhmilch
- 1 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 Handvoll Blaubeeren
- Optional: 1 TL Bitterschokolade (>70% Kakaoanteil)



Zubereitung

Haferflocken mit Banane, Skyr, Kakao, Milch und Süßungsmitteln pürieren und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Morgen mit Blaubeeren belegen. Wer mag, kann 1 TL geraspelte Schokolade über den Kakao-Hafertraum geben.

Tag 18: Mittagessen

Thunfisch-Wraps

Zutaten

- 1 Käse-Wrap (siehe Tag 14)
- 100 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 EL Schmand
- Einen Spritzer Limettensaft
- Ein kleines Stück Salatgurke
- Eine kleine Karotte, geschält
- Salz, Pfeffer, Dill oder Petersilie



Zubereitung

Den Thunfisch abgießen und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Thunfisch mit Schmand, Limettensaft und Gewürzen verrühren und etwas gehackten Dill oder Petersilie untermischen. Gurke vierteln, entkernen und unter die Creme rühren. Auf dem Wrap verteilen. Karotte in feine Streifen schneiden und längs auf den Wrap legen. Aufrollen und in Alufolie wickeln.

Tag 18: Abendessen

Parmesan-Zucchini-Nudeln

Zutaten

- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 125 g Hähnchenbrust
- 25 g Soft-Tomaten, in Öl eingelegt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 70 g Schmand
- 1 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Basilikum, gehackt
- 1 große Zucchini (ca. 250 g)
- 1 Handvoll Cherrytomaten



Zubereitung

Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form schälen, in ein Sieb geben und leicht salzen. Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden und in Butter rundherum anbraten. Hitze nach 5 Minuten reduzieren, würzen und fertig garen. Aus der Pfanne nehmen und die in Streifen geschnittenen Tomaten mit dem Knoblauch rundherum anbraten. Schmand und Parmesan dazugeben, würzen und Zucchini-Nudeln mit den Händen leicht ausdrücken. Mit dem Hähnchen zur Soße geben und vorsichtig unterrühren. Würzen und vor dem Servieren mit Basilikum und halbierten Tomaten belegen.

Tag 19

Mahlzeit	
Frühstück	Blitz-Omelett
Mittagessen	Kidneybohnen-Burger
Abendessen	Lachs im Avocado-Bett



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 19: Frühstück

Blitz-Omelett

Zutaten

- 1 TL Butter
- 2 Eier
- 1/2 rote Paprika, in Würfeln
- 3-4 kleine Champignons, in Würfeln
- 20 g Feta
- 1 EL Lauchzwiebelringe
- Salz, Pfeffer
- 1 Banane (oder 1 Apfel)



Zubereitung

Eine mikrowellengeeignete, kleine Schale mit Butter einreiben. Eier mit Gewürzen verquirlen und in die Schale geben. Mit dem klein geschnittenen Gemüse und dem zerbröselten Feta verrühren und auf höchster Stufe für 1,5-2 Minuten in die Mikrowelle geben, bis das Ei gestockt ist. Dazu gibt es die Banane.

Tag 19: Mittagessen

Kidneybohnen-Burger

Zutaten

- 1 Dinkelbrötchen (siehe Tag 15)
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 2 mittelgroße Champignons
- 70 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
- 1 EL Kokosmehl
- 1 Eiweiß
- Salz, Pfeffer, Curry, Knoblauch (optional)
- Tomaten- und Gurkenscheiben
- Je 1 TL Senf und Frischkäse



Zubereitung

Brötchen auftauen. Champignons fein hacken und ohne Fettzugabe für 2 Minuten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Kidneybohnen abspülen und abtropfen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit den Champignons, Kokosmehl, Eiweiß und Gewürzen verrühren. Aus dem Teig eine flache Burger-Frikadelle formen und in Butter anbraten. Nach 5-6 Minuten wenden und fertig braten. Je eine Brötchenhälfte mit Senf und Frischkäse bestreichen, mit Tomaten- und Gurkenscheiben sowie der Frikadelle belegen. Zweite Brötchenhälfte obenauf setzen.

Tag 19: Abendessen

Lachs im Avocado-Bett

Zutaten

- 125 g TK-Lachs, aufgetaut
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1/2 reife Avocado
- Basilikum, gehackt



Zubereitung

Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl, Essig und etwas Salz und Pfeffer mischen. Tomaten würfeln und mit der Zwiebel-Mischung, Basilikum und dem gewürfelten Avocado-Fruchtfleisch mischen. Den Lachs trockentupfen und in Butter von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten, Hitze reduzieren und würzen. Fertig garen und auf den Avocado-Tomaten-Salat setzen.

Tag 20

Mahlzeit	
Frühstück	Schokobrei
Mittagessen	Barbecue-Steakpfanne
Abendessen	Paprika-Eierkuchen



Zubereitungsdauer - 20 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 20: Frühstück

Schokobrei

Zutaten

- 50 g Quinoa (Trockengewicht)
- 175 ml Mandelmilch oder Kuhmilch
- 1 EL Backkakao
- 2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Bitterschokolade mit >70% Kakaoanteil (optional)
- 1 kleine Banane
- 50 g Erdbeeren
- 1 EL Cashewkerne



Zubereitung

Quinoa in einem Sieb gut abspülen, um die Bitterstoffe auszuspülen. Mit Milch, Zimt und Süßungsmitteln in einen Topf geben und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis ein lockerer Brei entsteht. Zwischendurch umrühren und kurz vor dem Ende der Kochzeit den Kakao unterrühren. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Brei verteilen. Cashewkerne und optional die geraspelte Schokolade ebenfalls darüber verteilen.

Tag 20: Mittagessen

Barbecue-Steakpfanne

Zutaten

- 125 g Rinder-Steak (z.B. Sirloin Steak)
- 20 ml Worcestersoße
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- Ingwer, Chilipulver oder Pfeffer, Salz
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 kleine Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 100 g TK-Brokkoli, aufgetaut
- 40 g Vollkornreis



Zubereitung

Worcestersoße mit Essig, Öl, Knoblauch, Süßungsmitteln und Gewürzen verrühren. Steak in Streifen schneiden und mit dem Dressing in einen Gefrierbeutel geben. Mindestens 30 Minuten kalt stellen. Währenddessen Reis nach Packungsanleitung kochen. Paprika in Würfel und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Steakstreifen mit Marinade 1-2 Minuten scharf anbraten, wenden und aus der Pfanne nehmen. Gemüse in der Pfanne rundherum 5 Minuten scharf anbraten, dann Reis und Fleisch dazugeben und abschmecken.

Tag 20: Abendessen

Paprika-Eierkuchen

Zutaten

- 2 Eier
- 1/2 reife Avocado
- 1 Handvoll Babyspinat
- 25 g Feta
- 1 kleine Paprika
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Gehackte Petersilie
- 1 EL Butter oder Kokosöl



Zubereitung

Paprika in Würfel schneiden und ohne Fettzugabe 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Avocado in Scheiben schneiden. Eier mit Gewürzen verquirlen und in einer Pfanne in Butter zu einem Omelett ausbacken. Nach 3-4 Minuten wenden und fertig backen. Auf einen Teller geben und den Feta darüber zerkrümeln. Mit Spinat, Avocado und Paprika belegen, umklappen und mit Petersilie bestreuen.

Tag 21

Mahlzeit	
Frühstück	Joghurt-Pfannkuchen
Mittagessen	Garnelen-Kartoffelpasta
Abendessen	Grüne Rouladen



Tag 21: Frühstück

Joghurt-Pfannkuchen

Zutaten

- 1 Ei + 1 Eiklar
- 1/2 reife Banane
- 130 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 EL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 TL Kokosöl
- 1 mittelgroße Pflaume



Zubereitung

Ei, Eiklar, Banane, Joghurt, Zimt, Haferflocken und Süßungsmittel zu einem glatten Teig pürieren. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und aus dem Haferflocken-Teig darin 4-5 Pfannkuchen ausbacken. Wenden, sobald Bläschen auf der Pfannkuchen-Oberfläche entstehen und 2 Minuten weiterbacken. Pflaume in Streifen schneiden und auf den Pfannkuchen verteilen. Optional mit etwas Zimt bestreuen.

Tag 21: Mittagessen

Garnelen-Kartoffelpasta

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält
- 2 EL Kichererbsen aus der Dose
- 100 g TK-Garnelen, aufgetaut
- 2 TL Butter oder Kokosöl
- 1 Handvoll Babyspinat
- Salz, Chili oder Pfeffer, Knoblauch, Paprika
- 1 EL ungesüßtes Mandelmus
- 30 ml Gemüsebrühe
- Gehackte Petersilie



Zubereitung

Süßkartoffeln mit einem Spiralschneider oder Julienne-Schäler in Spaghetti-Form schneiden (Es sollen 300 g Kartoffelnudeln werden). Die Hälfte der Nudeln in einem luftdicht verschlossenen Behälter in den Kühlschrank geben. Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Garnelen trockentupfen und in 1 TL Butter rundherum anbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen. 150 g Nudeln in 1 TL Butter bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei hin und wieder umrühren. Nach 5 Minuten Mandelmus, Garnelen, Brühe und Kichererbsen dazugeben und verrühren. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

Tag 21: Abendessen

Grüne Rouladen

Zutaten

- 1 große Zucchini (300 g)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter der Provence
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 Eigelb
- 60 g Frischkäse
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Basilikum, gehackt
- 30 g geriebener Mozzarella



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen und 2 EL passierte Tomaten auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Die Zucchini längs in etwa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, z.B. mit einer Mandoline. Die Scheiben salzen und pfeffern und 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Eigelb mit Parmesan, Frischkäse, Basilikum und Gewürzen verrühren. Die Frischkäsecreme auf die Zucchinscheiben streichen, aufrollen und in die Auflaufform setzen. Restliche passierte Tomaten und den Mozzarella darüber verteilen und 20 Minuten backen.



Tag 22-30

Tag 22

Mahlzeit	
Frühstück	Erdnussriegel
Mittagessen	Thunfisch-Burger
Abendessen	Taco-Pfanne



Tag 22: Frühstück

Erdnussriegel

Zutaten

- 100 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1/2 reife Banane
- 1 EL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 20 g Mandelmus
- 1 EL Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Mandel- oder Kuhmilch
- 1 TL Rosinen (optional)



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Kichererbsen gut abspülen und mit Banane, Süßungsmitteln, Mandelmus und Milch pürieren. Die restlichen Zutaten unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Optional die Rosinen unterheben und den Teig in 4-5 Silikon-Müsliriegelformen oder Muffinformen geben. Für 15 Minuten backen, bis der Teig nicht mehr festklebt (Zahnstocherprobe!) und abkühlen lassen.

Tipp: Am Vorabend backen, da die Riegel kalt am Besten schmecken.

Tag 22: Mittagessen

Thunfisch-Burger

Zutaten

- 1 Dinkel-Brötchen (siehe Tag 15)
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 100 g Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht)
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Gehackter Schnittlauch
- 1 Eiweiß
- 1 EL Kokosmehl
- Tomatenscheiben, 1 Salatblatt
- 2 TL Schmand



Zubereitung

Brötchen auftauen. Thunfisch gut ausdrücken und in einer Schüssel mit Zwiebelwürfeln, Gewürzen, Schnittlauch, Eiweiß und Kokosmehl verrühren. Für 5 Minuten andicken lassen und evtl. noch 1 TL Kokosmehl unterrühren. Daraus eine Frikadelle formen und in Butter anbraten. Nach 4-5 Minuten wenden und fertig garen. Brötchen halbieren und mit Schmand bestreichen. Salat, Tomatenscheiben und die Frikadelle daraufsetzen und den Burger optional zum Transport in Alufolie einwickeln.

Tag 22: Abendessen

Taco-Pfanne

Zutaten

- 125 g Rinderhack
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 kleine Paprika
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- Salz, Chili oder Pfeffer, Paprika
- Gehackte Petersilie
- 2 EL geriebener Käse

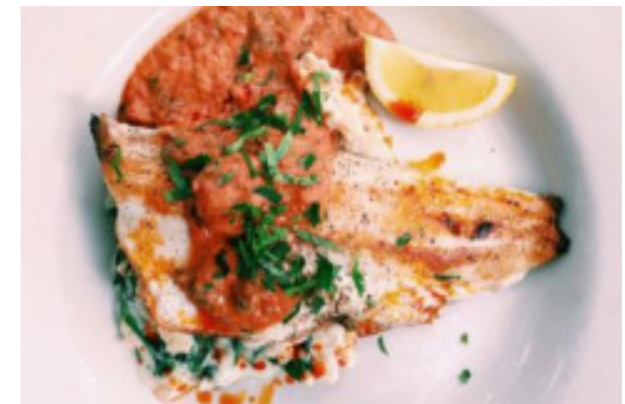


Zubereitung

Rinderhack würzen und mit Knoblauch in Butter krümelig anbraten. Dabei mit einem Holzlöffel zerpfücken und bei mittlerer Hitze fertig garen. Karotten, Paprika und Tomate würfeln, Lauchzwiebel in Ringe schneiden und alles in die Pfanne zum Hack geben. Rundherum 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist und würzen. Mit Petersilie und geriebenem Käse bestreuen.

Tag 23

Mahlzeit	
Frühstück	Erdbeer-Hafertraum
Mittagessen	Süßkartoffel-Spinatpasta
Abendessen	Scholle mit Sour Cream



Zubereitungsdauer - 5 Min (+ Kühlzeit) | Ergibt 1 Portion

Tag 23: Frühstück

Erdbeer-Hafertraum

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 1/2 reife Banane
- 120 g Skyr oder griechischer Joghurt natur
- 100 g Erdbeeren
- 1 TL Chia- oder Leinsamen
- 60 ml Mandel- oder Kuhmilch
- 1 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 TL gehackte Mandeln



Zubereitung

Haferflocken mit Banane, Skyr, der Hälfte der Erdbeeren, Chiasamen, Milch und Süßungsmitteln pürieren und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Morgen mit den übrigen Erdbeeren belegen und die Mandeln über den Erdbeer-Hafertraum geben.

Tag 23: Mittagessen

Süßkartoffel-Spinatpasta

Zutaten

- 150 g Süßkartoffel-Nudeln (siehe Tag 21)
- 60 g Frischkäse
- 100 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry
- 100 g Babyspinat
- 1 Handvoll Cherrytomaten



Zubereitung

Süßkartoffel-Nudeln in Butter 5 Minuten anbraten, dabei mehrmals umrühren. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und mit dem Spinat zu den Nudeln geben. Nach 2 Minuten Frischkäse und halbierte Tomaten dazugeben und gut umrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

Tag 23: Abendessen

Scholle mit Sour Cream

Zutaten

- 150 g TK-Schollenfilet, aufgetaut
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 2 EL Saure Sahne
- 1 EL Schmand
- 1 EL passierte Tomaten
- 1 TL Parmesan
- Dill oder Petersilie, gehackt
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1/2 Gemüsezwiebel



Zubereitung

Ofen auf 190°C vorheizen. Scholle mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Auflaufform legen. Saure Sahne mit Schmand, Parmesan, passierten Tomaten, Gewürzen und Kräutern verrühren. Soße auf dem Fisch verteilen und für 20 Minuten backen, bis der Fisch fertig gegart ist. Währenddessen Tomaten und Zwiebel würfeln und mit Öl und Essig verrühren. Würzen und dazu die gebackene Scholle essen.

Tag 24

Mahlzeit	
Frühstück	Ei im Schinkenmantel
Mittagessen	Geflügelsalat
Abendessen	Blumenkohl-Reibekuchen



Tag 24: Frühstück

Ei im Schinkenmantel

Zutaten

- 2 Scheiben Karotten-Brot (siehe Tag 3)
- 60 g Schwarzwälder Schinken
- 2 mittelgroße Eier
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch



Zubereitung

Karotten-Brot am Vorabend auftauen. Den Ofen auf 210°C vorheizen. 2 Silikon-Muffinformen oder 2 Vertiefungen eines eingefetteten Muffin-Blechs mit Schinken auslegen (Der Schinken darf etwas über den Rand ragen). Je ein Ei aufschlagen und in eine Muffin-Form geben. Für 13 Minuten im Ofen backen, bis die Eier gestockt sind. Würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu gibt es das Karotten-Brot.

Tag 24: Mittagessen

Geflügelsalat

Zutaten

- 125 g Putenbrust
- 1 TL Kokosöl oder Butter
- 75 g Weintrauben ohne Kerne
- Ein kleines Stück Salatgurke
- 1 Karotte
- 2-3 Salatblätter
- Petersilie, gehackt
- 1 EL gehackte Cashewkerne
- 1 Lauchzwiebel
- 60 g griechischer Joghurt natur
- 1/2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Curry
- 1/2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker



Zubereitung

Putenbrust mit einem Küchenpapier abtupfen und fein würfeln. In Butter rundherum anbraten, würzen und weiter erhitzen, bis das Fleisch fertig gegart ist. Weintrauben halbieren, Gurke und Karotte fein würfeln und Salat grob hacken. Alles in einer Schüssel mit dem Fleisch mischen. Cashewkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne 1 Minute rösten und zum Salat geben. Joghurt mit Zitronensaft, Gewürzen und Süßungsmitteln verrühren. Lauchzwiebel in Ringe schneiden, unterrühren und das Dressing mit dem Salat mischen.

Tag 24: Abendessen

Blumenkohl-Reibekuchen

Zutaten

- 200 g Blumenkohl
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 großes Ei
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 EL Butter oder Kokosöl
- 100 g Speisequark
- 1 EL Schmand
- Basilikum, gehackt



Zubereitung

Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine oder per Hand fein reiben, so dass er aussieht wie Reis. Flach auf einem Teller verteilen und 4 Minuten bei 600W in der Mikrowelle dünsten. Zwiebel mit Leinsamen, Ei und Gewürzen verrühren. Den leicht abgekühlten Blumenkohl und die Flohsamenschalen darunter mischen und 5 Minuten andicken lassen. Butter in der Pfanne erhitzen und je 2 EL vom Teig in die Pfanne geben und mit einem Löffel flach drücken. Mit dem restlichen Teig wiederholen und Reibekuchen von beiden Seiten anbraten, bis sie fertig gegart sind. Quark, Schmand, Gewürze und Basilikum verrühren und zu den Reibekuchen essen.

Tag 25

Mahlzeit	
Frühstück	Avocado-Schokosmoothie
Mittagessen	Griechische Muffins
Abendessen	Würstchen-Pfanne



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 25: Frühstück

Avocado-Schokosmoothie

Zutaten

- 30 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße oder Mandelmehl + 1/2 TL Vanillemark
- 1 Banane, in Scheiben eingefroren
- 1/2 reife Avocado
- 1 TL Backkakao
- 1 TL ungesüßtes Mandelmus
- 250 ml Mandelmilch oder eine Mischung aus Kuh- und Mandelmilch



Zubereitung

Wichtig: Die Banane am Vorabend in Scheiben geschnitten in einem Gefrierbeutel einfrieren.

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und für 15-30 Sekunden zu einem cremigen Smoothie pürieren. Falls kein Proteinpulver verwendet wird, noch 1 TL Birken- oder Kokosblütenzucker zugeben. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Tag 25: Mittagessen

Griechische Muffins

Zutaten

- 2 Eier
- 25 g Kokosöl oder Butter, geschmolzen
- 30 ml Wasser
- 1 EL Kokosmehl
- 1 EL Dinkelmehl Typ 630
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL geriebener Parmesan
- 75 g Babyspinat
- 50 g Cherrytomaten
- 1 EL Oliven ohne Stein (optional)
- 25 g Feta
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter der Provence



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Spinat in einer Pfanne mit 1 TL Wasser 2 Minuten blanchieren. Feta zerbröseln und Tomaten vierteln. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen, dann mit den übrigen Zutaten verrühren und würzen, so dass ein homogener Teig entsteht. Den Teig auf 4 Silikon-Muffinformen aufteilen und 15 Minuten goldbraun backen.

Tag 25: Abendessen

Wurstchen-Pfanne

Zutaten

- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 150 g Geflügel Wiener mit Joghurt (z.B von Netto)
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1 Paprika
- 100 g Champignons
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika
- 70 ml passierte Tomaten
- Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 TL Sesam



Zubereitung

Geflügel Wiener in Scheiben schneiden. Zwiebel in Butter glasig andünsten. Paprika würfeln und mit in die Pfanne geben. Rundherum 3 Minuten anbraten, dann die Wurstchenscheiben unterrühren. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit den passierten Tomaten mit in die Pfanne geben. Mit Gewürzen und etwas Süßungsmitteln abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Tag 26

Mahlzeit	
Frühstück	Bircher Müsli
Mittagessen	Tex-Mex Kurzgebratenes
Abendessen	Salatwraps Tonno



Tag 26: Frühstück

Bircher Müsli

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 150 ml Mandelmilch
- 3 EL Skyr oder griechischer Joghurt natur
- 1 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 1 Karotte, geschält
- 1 TL gemahlene Leinsamen
- 1/2 TL Zimt
- 1 Banane
- Ein paar Beeren
- 1 TL Cashewkerne



Zubereitung

Tipp: Für ein optimales Ergebnis das Müsli über Nacht durchziehen lassen.

Haferflocken mit Milch, Skyr, Leinsamen, Zimt und Süßungsmitteln verrühren. Karotte fein raspeln und unterheben. Mindestens 20 Minuten kalt stellen. Banane in Scheiben schneiden und mit den Beeren und Cashewkernen über dem Müsli verteilen.

Tag 26: Mittagessen

Tex-Mex Kurzgebratenes

Zutaten

- 1 TL Kokosöl oder Butter
- 125 g Putenbrust
- 1 TL Mandelmehl
- Salz, Chili oder Pfeffer, Koriander, Knoblauch
- 1 kleine rote Paprika
- 100 g Butternut-Kürbis, geschält
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 50 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 50 g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 25 g geriebener Käse



Zubereitung

Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den Gewürzen und Mandelmehl mischen. Zwiebel und Hähnchenstreifen 5 Minuten rundherum in Kokosöl anbraten, Hitze reduzieren und weiter garen. Paprika und Kürbis fein würfeln und mit dem Mais in die Pfanne geben. Bohnen in einem Sieb abspülen und unterrühren. 10 Minuten weitergaren, bis das Gemüse fertig gegart ist. Abschmecken und vor dem Servieren mit Käse bestreuen.

Tag 26: Abendessen

Salatwraps Tonno

Zutaten

- 4-5 große Kopfsalat-Blätter
- 100 g Thunfisch in Olivenöl, abgetropft
- 70 g Cherrytomaten
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 EL gehackte Cashewkerne
- 30 g reifes Avocado-Fruchtfleisch (ohne Schale)
- 2 EL Frischkäse
- Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung

Avocado-Fruchtfleisch mit Frischkäse, Petersilie, Gewürzen und Zitronensaft pürieren. Eventuell 1 TL Wasser hinzugeben, wenn die Creme zu dickflüssig ist. Tomaten vierteln, Karotte in feine Streifen schneiden. Die Cashewkerne 1 Minute in einer beschichteten Pfanne rösten. Thunfisch mit der Avocado-Creme mischen und auf den Salatblättern verteilen. Tomatenviertel und Karotten längs darauf verteilen (Je 1 cm vom Rand Abstand lassen) und mit Cashewkernen bestreuen. Die Wraps umklappen und zusammenrollen.

Tag 27

Mahlzeit	
Frühstück	Rührei mit Quinoa
Mittagessen	Hack-Kartoffelpfanne
Abendessen	Rot-Grüne Frittata



Tag 27: Frühstück

Rührei mit Quinoa

Zutaten

- 2 Eier
- 2 EL Kuhmilch
- 100 g gekochter Quinoa (30 g Rohgewicht)
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1/2 rote Paprika, in Streifen
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Gemischte Kräuter
- 1 TL Butter



Zubereitung

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Eier mit Milch, Gewürzen und Kräutern verrühren und in die Pfanne geben. Nach 5 Minuten mit einem Holzlöffel zerpfücken und Paprika hinzugeben. Bei mittlerer Hitze weiter garen und kurz vor dem Ende der Garzeit den Spinat und den Quinoa unterrühren. Abschmecken und auf einem Teller anrichten.

Tipp: Einfach am Wochenanfang eine größere Menge Quinoa vorkochen spart hier eine Menge Zeit.

Tag 27: Mittagessen

Hack-Kartoffelpfanne

Zutaten

- 150 g Kartoffeln, geschält
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Petersilie, gehackt
- 125 g Putenhack
- 1 TL Kokosöl oder Butter
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g TK-Erbesen, aufgetaut
- 50 ml passierte Tomaten
- 50 ml Wasser
- Salz, Chili oder Pfeffer, Paprika, Koriander



Zubereitung

Kartoffeln in Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Tomate fein würfeln. Putenhack würzen und in Öl krümelig anbraten, dabei mit einem Holzlöffel zerpfücken. Alle übrigen Zutaten (bis auf die Kartoffeln) dazugeben und würzen. Für 20 Minuten köcheln lassen und dabei mehrmals umrühren. Sobald die Kartoffeln gekocht sind, abgießen und unterrühren. Nach Bedarf nachwürzen.

Tag 27: Abendessen

Rot-Grüne Frittata

Zutaten

- 3 mittelgroße Eier
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 100 g Zucchini
- 25 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Koriander
- Schnittlauch, gehackt
- 1 mittelgroße Tomate



Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen. Zucchini würfeln und ohne Fettzugabe 3 Minuten unter Rühren scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebel in Butter glasig dünsten. Eier mit Gewürzen, Schnittlauch und Käse verquirlen und in eine vorher eingefettete Backform geben. Zwiebelstücke und Zucchini unterrühren. Tomate in Scheiben schneiden und über den Eiern verteilen. Für 18-20 Minuten in den Ofen geben, bis die Eier gestockt sind.

Tipp: Alles direkt in einer feuerfesten Pfanne anbraten und diese in den Ofen geben.

Tag 28

Mahlzeit	
Frühstück	Hafer-Beeren-Auflauf
Mittagessen	Lachs auf Quinoa
Abendessen	Brokkoli-Knusperpute



Tag 28: Frühstück

Hafer-Beeren-Auflauf

Zutaten

- 1 kleines Ei
- 2 EL körniger Frischkäse
- 1 Banane
- Vanillemark
- 50 g zarte Haferflocken
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 75 ml Mandel- oder Kuhmilch
- 1 TL Kokosraspeln
- 1 TL Rosinen (optional)



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine kleine Auflaufform oder Backform einfetten. Die Hälfte der Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Ei, Frischkäse, Vanillemark, Milch und Süßungsmitteln verrühren. Haferflocken, Backpulver und Rosinen untermischen, die restliche Banane würfeln und unter den Teig heben. In die Auflaufform geben und mit Kokosraspeln bestreuen. Für 25 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist. Am Besten etwas kalt stellen.

Tag 28: Mittagessen

Lachs auf Quinoa

Zutaten

- 50 g Quinoa
- 100 g Räucherlachs
- 2-3 große Salatblätter
- 1 Karotte
- 1 mittelgroße Tomate
- Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Limettensaft
- 1/2 TL Senf
- 1 EL griechischer Joghurt
- 1/2 TL Birken-oder Kokosblütenzucker



Zubereitung

Quinoa in einem Sieb gut abspülen, um die Bitterstoffe auszuspülen und nach Packungsanleitung kochen. Lachs in Streifen schneiden, Salat grob hacken und Tomate und Karotte fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mischen. Öl mit Essig, Senf, Joghurt, Süßungsmitteln und Gewürzen verrühren und mit dem Salat mischen. Abgekühlten Quinoa unterrühren oder noch warm zum Salat genießen.

Tag 28: Abendessen

Brokkoli-Kusperpute

Zutaten

- 1 EL geschmolzene Butter oder Kokosöl
- 125 g Putenbrust
- 150 g Brokkoliröschen (Falls TK: Vorher auftauen)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika
- 20 g geriebener Parmesan
- Zitronensaft
- Petersilie, gehackt



Zubereitung

Den Ofen auf 210°C vorheizen. Hähnchenbrust halbieren, in eine Auflaufform geben und den Brokkoli daneben platzieren. Butter und Gewürze darüber geben und 20 Minuten im Ofen garen. Parmesan mit Petersilie mischen und über das Hähnchen geben. Grill-Funktion, wenn vorhanden, einschalten und 5 Minuten weiter backen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Tag 29

Mahlzeit	
Frühstück	Birnen-Schnitten
Mittagessen	Linsensalat
Abendessen	Zitronen-Garnelen



Tag 29: Frühstück

Birnen-Schnitten

Zutaten

- 2 mittelgroße Birnen, geschält
- 60 g Apfelmark (ungesüßtes Apfelmus)
- 60 g ungesüßtes Mandelmus oder Erdnussmus
- 1/2 TL Zimt
- Eine Prise Ingwerpulver
- 40 g Dinkelmehl Typ 630
- 40 g zarte Haferflocken
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Birken- oder Kokosblütenzucker



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen und eine kleine Kastenform einfetten (alternativ können Silikon-Muffinformen verwendet werden). Birnen in feine Würfel schneiden und die Hälfte pürieren. Mit Apfelmark, Mandelmus und Gewürzen verrühren. Die restlichen Zutaten unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Restliche Birnenwürfel unterheben und den Teig in die Backform geben. Für 25 Minuten backen (bei Verwendung von Muffinformen etwa 5-8 Minuten kürzer), bis der Teig in der Mitte fest ist. Abkühlen lassen und die Hälfte einfrieren.

Tipp: Birnen-Schnitten am Vorabend backen.

Tag 29: Mittagessen

Linsensalat

Zutaten

- 150 g Butternut-Kürbis, geschält
- 100 g Rosenkohl (oder Brokkoli)
- 1/2 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 50 g Linsen (Trockengewicht)
- 150 ml Wasser
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- Salz, Pfeffer, Präuter der Provence
- 1 EL Sesam
- 1 EL Balsamico-Essig



Zubereitung

Den Ofen auf 210°C vorheizen. Rosenkohl in feine Streifen und Kürbis in kleine Würfel schneiden. Beides mit Süßungsmitteln, Öl, Gewürzen und Kräutern mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. Für 20 Minuten in den Ofen geben und zwischendurch mit einem Pfannenwender wenden. Währenddessen die Linsen im Wasser nach Packungsanleitung kochen und erst zum Ende der Garzeit salzen. Abtropfen lassen und mit Röstgemüse, Essig und Sesam mischen. Nach Bedarf nachwürzen.

Tag 29: Abendessen

Zitronen-Garnelen

Zutaten

- 150 g TK-Garnelen natur, aufgetaut
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 TL geschmolzenes Kokosöl oder Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- Basilikum, gehackt
- 170 g Blumenkohl
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Schmand



Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen. Garnelen trockentupfen, mit 1 TL Öl, Knoblauch und Gewürzen in einer Schüssel mischen und in eine Auflaufform geben. Für 10 Minuten im Ofen garen. Währenddessen Blumenkohl grob hacken und 8 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Wasser abgießen und mit restlichem Öl und Schmand pürieren. Spinat und in Ringe geschnittene Lauchzwiebel unterheben und würzen. Garnelen mit Zitronensaft beträufeln und Basilikum darüber streuen. Dazu gibt es das Blumenkohlmus.

Tag 30

Mahlzeit	
Frühstück	Frühstücks-Wraps
Mittagessen	Pizzabrot
Abendessen	Gebackener Schafskäse



Tag 30: Frühstück

Frühstücks-Wraps

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Eiweiß
- 100 ml Wasser
- 3 TL gemahlene Leinsamen
- 1 TL Dinkelmehl
- Eine Prise Salz
- 1 TL Kokosöl
- 30 g reifes Avocado-Fruchtfleisch
- 50 g Geflügel Wiener mit Joghurt, in Scheiben
- Ein paar Salatblätter
- 1/2 Paprika, in Streifen
- 1 TL Frischkäse



Zubereitung

Eier, Eiweiß, Wasser, Leinsamen und Salz verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingeben. Gleichmäßig verteilen, für 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und wenn der Wrap etwas fest geworden ist und Bläschen darauf entstehen, wenden. 2-3 Minuten fertig braten und aus der Pfanne nehmen. Avocado-Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Wrap mit Frischkäse bestreichen und mit den übrigen Zutaten füllen und aufrollen.

Tag 30: Mittagessen

Pizzabrot

Zutaten

- 70 g körniger Frischkäse
- 40 g Mozzarella, fein gehackt
- 20 g geriebener Parmesan
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- 1 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 kleine Paprika
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 2 Champignons
- 1 TL Olivenöl



Zubereitung

Ofen auf 185°C Umluft vorheizen. Paprika und Champignons fein würfeln. Alle Zutaten in einer großen Schüssel kräftig verrühren. Alternativ in der Küchenmaschine oder mit einem Handmixer zu einem glatten Teig durchkneten. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 25-28 Minuten backen, bis das Pizzabrot goldbraun ist.

Tag 30: Abendessen

Gebackener Schafskäse

Zutaten

- 200 g Feta
- 4 Cherrytomaten
- Ein kleines Stück Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL schwarze Oliven ohne Stein (optional)
- 1/2 TL geriebene Zitronenschale
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence
- 1 EL geschmolzene Butter oder Kokosöl



Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden und Oliven hacken. Zucchini in eine kleine Auflaufform legen und Feta darauf setzen. Knoblauch, Lauchzwiebel, geriebene Zitronenschale und Gewürze auf den Feta streuen. Tomatenhälften und Oliven auf den Feta legen und Butter darüber träufeln. Für 15 Minuten im Ofen backen.

Mahlzeitenregeln für Phase 2

1

Die Grundlagen des Programms respektieren

Die Zutaten und Kombinationen von Lebensmitteln berücksichtigen alle Vorgaben des „Nie wieder Diäten“-Konzepts. Um eine gewisse Vielfalt in den Rezepten zu gewährleisten, haben wir Wert auf die Verwendung vielfältiger Obst- und Gemüsesorten geachtet. Diese können Sie problemlos gegen andere Sorten austauschen.

2

Wiederverwendung von Zutaten

Um unnötige Zusatzkosten und das Wegwerfen von Lebensmitteln zu vermeiden, verwenden wir einige Lebensmittel oder ganze Mahlzeiten-Bestandteile mehrfach - achten Sie daher auf die Hinweise in den Rezepten. Sie erhalten zudem Tipps, wie Sie die jeweiligen Nahrungsmittel für die Weiterverwendung am besten lagern.

3

Effektivität und Alltagstauglichkeit

Obwohl wir die Qualität frischer, biologischer Zutaten schätzen, empfehlen wir hier und da die Verwendung von Dosen- oder Tiefkühlkost, insbesondere bei Gemüse. Dadurch können Sie Zeit sparen und direkt eine größere Menge einkaufen. Um am nächsten Tag Zeit zu sparen, empfehlen wir, Frühstück und Mittagessen am Vorabend zuzubereiten.

4

Werden Sie kreativ

Die Idee hinter diesen Rezepten ist, Ihnen die Motivation, die Grundlagen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um „Nie wieder Diäten“ leicht zu befolgen. Tauschen Sie Rezepte einer Kategorie gerne von einem Tag auf den anderen oder werden Sie bei den Zutaten kreativ, solange sie den Grundprinzipien des Konzepts entsprechen.

Impressum

Copyright

Dieses Booklet ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Online Solutions LLC