

# 100 flacher Bauch Rezepte

Ein eBook von Thomas Bluhm  
In Zusammenarbeit mit Marianne Stolhammer

## An alle Schlingel

*Sämtliche Inhalte des eBooks 100 flacher Bauch Rezepte und auf der Webseite von Simple-Sixpack.com sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte sind strengstens untersagt!*

*Ich habe zum Schutz meiner ehrlichen Kunden, die dieses eBook mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits -und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen. Damit ist es ein Klacks Schlingel zu identifizieren.*

*Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem Buch zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, werden wir das sofort registrieren und hart bestrafen. Jeder Schlingel erhält von meinem Anwalt eine kostenpflichtige Abmahnung, die wir knallhart einfordern werden.*

*Urheberrechtsverletzungen sorgen für schlechtes Karma. Lass es lieber und du wirst weiterhin ruhig schlafen können! (Selbstverständlich kannst du dieses Rezepte Buch für deinen privaten Gebrauch ausdrucken, so oft du willst!)*

## Disclaimer

*Leider bin ich nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weise ich dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.*

*Ich kann nicht kontrollieren, wie du dieses Buch verwendest und ich kann keine Garantie für die Richtigkeit oder Wirksamkeit dieser Informationen übernehmen.*

*Betrachte das Rezepte Buch „100 flacher Bauch Rezepte“ daher als Ideengeber oder einfach als Unterhaltung.*

*Du allein bist für die Anwendung und Umsetzung dieser Inhalte verantwortlich. Ich schließe mit dieser Belehrung eventuelle Schäden oder Haftungsansprüche aus.*

# Inhalt

## Salate

<b>Inhalt.....</b>	<b>3</b>
<b>Brokkoli-Salat mit Mandarinen .....</b>	<b>6</b>
<b>Blumenkohl Salat mit Karotten .....</b>	<b>7</b>
<b>Fenchelsalat mit Orangen.....</b>	<b>8</b>
<b>Rote Bete Salat .....</b>	<b>9</b>
<b>Blitzschneller Gurkensalat.....</b>	<b>10</b>
<b>Eiersalat mit Bärlauch .....</b>	<b>11</b>
<b>Tofu Salat mit Früchten .....</b>	<b>12</b>
<b>Avocado-Garnelen-Salat.....</b>	<b>13</b>
<b>Mediterrane Garnelenpfanne.....</b>	<b>14</b>
<b>Wurst-Käse-Salat mit Essiggurken .....</b>	<b>15</b>
<b>Hühnchen-Salat .....</b>	<b>16</b>
<b>Mini-Frikadellen mit Salat .....</b>	<b>17</b>
<b>Amerikanischer Taco Salat .....</b>	<b>18</b>
<b>Gemügestäbchen mit Guacamole .....</b>	<b>19</b>
<b>Marinierte Oliven .....</b>	<b>20</b>
<b>Marinierter Mozzarella .....</b>	<b>21</b>
<b>Tomaten mit Schichtkäse.....</b>	<b>22</b>
<b>Low Carb Sushi .....</b>	<b>23</b>
<b>Käsecracker.....</b>	<b>24</b>
<b>Zucchini Chips .....</b>	<b>25</b>
<b>Schinken-Salat-Rollen-Snack.....</b>	<b>26</b>
<b>Roastbeef-Röllchen mit Ei.....</b>	<b>27</b>
<b>Schafskäse im Speckmantel .....</b>	<b>28</b>
<b>Deviled Eggs mit Thunfisch.....</b>	<b>29</b>
<b>Crêpes .....</b>	<b>30</b>
<b>Eier Muffins .....</b>	<b>31</b>
<b>Broccoli-Käse-Suppe aus den USA .....</b>	<b>32</b>
<b>Einfache und leckere Kürbissuppe .....</b>	<b>33</b>
<b>Lauchsuppe mit Hackfleisch .....</b>	<b>34</b>
<b>Italienische Zwiebelsuppe mit Hähnchen .....</b>	<b>35</b>
<b>Orientalische Tomatensuppe .....</b>	<b>36</b>
<b>Curry-Linsen-Suppe.....</b>	<b>37</b>
<b>Gulaschsuppe .....</b>	<b>38</b>
<b>Gemüse Frittata .....</b>	<b>39</b>
<b>Omlett mit Artischocken.....</b>	<b>40</b>
<b>Griechische Zucchini-Plätzchen .....</b>	<b>41</b>
<b>Gebratener Sellerie.....</b>	<b>42</b>
<b>Falsches Kartoffelpüree.....</b>	<b>43</b>

<b>Falscher Reis .....</b>	<b>44</b>
<b>Parmesan-Bohnen mit Speck.....</b>	<b>45</b>
<b>Pilz Ragout .....</b>	<b>46</b>
<b>Karotten-Zwiebel-Pfanne.....</b>	<b>47</b>
<b>Rosenkohl mit Speck und Nüssen .....</b>	<b>48</b>
<b>Spargeln an Zitronenbutter .....</b>	<b>49</b>
<b>Rahmspinat mit Ei.....</b>	<b>50</b>
<b>Gebratener Fenchel.....</b>	<b>51</b>
<b>Ratatouille .....</b>	<b>52</b>
<b>Feta auf Gemüse .....</b>	<b>53</b>
<b>Kürbistopf mit Spinat .....</b>	<b>54</b>
<b>Überbackene Champignons .....</b>	<b>55</b>
<b>Vegetarische, gefüllte Zucchini .....</b>	<b>56</b>
<b>Gemüse-Quark-Auflauf .....</b>	<b>57</b>
<b>Kohlrabiauflauf mit Gorgonzola .....</b>	<b>58</b>
<b>Überbackene Wiener Würstchen .....</b>	<b>59</b>
<b>Frühstücks-Auflauf .....</b>	<b>60</b>
<b>Gefüllte Paprikas .....</b>	<b>61</b>
<b>Schweinebraten auf Sauerkraut .....</b>	<b>62</b>
<b>Überbackener Seelachs mit Zucchini .....</b>	<b>63</b>
<b>Chicken Stir Fry.....</b>	<b>64</b>
<b>Leichte Hackpizza.....</b>	<b>65</b>
<b>Pizza auf Eierboden .....</b>	<b>66</b>
<b>Schnelles Chili .....</b>	<b>67</b>
<b>Tofu-Nuggets .....</b>	<b>68</b>
<b>Forellenfilet an Senfsoße.....</b>	<b>69</b>
<b>Lachs in der Folie .....</b>	<b>70</b>
<b>Fischfilets mit Mandelkruste.....</b>	<b>71</b>
<b>Garnelenspiesschen .....</b>	<b>72</b>
<b>Cevapcici.....</b>	<b>73</b>
<b>Einfaches Chicken Curry.....</b>	<b>74</b>
<b>Kalbshackbraten mit Kräuterquark .....</b>	<b>75</b>
<b>Hähnchen-Champignon-Spießchen .....</b>	<b>76</b>
<b>Chicken Wings .....</b>	<b>77</b>
<b>Schweineschnitzel .....</b>	<b>78</b>
<b>Englisches Frühstück.....</b>	<b>79</b>
<b>Low Carb Raclette .....</b>	<b>80</b>
<b>Low Carb Schokoladen Brownies .....</b>	<b>81</b>
<b>Paleo Lebkuchen .....</b>	<b>82</b>
<b>After Eight Pudding.....</b>	<b>83</b>
<b>Schokomousse.....</b>	<b>84</b>
<b>Protein-Kugeln .....</b>	<b>85</b>

<b>Nuss-Schokolade-Kugeln.....</b>	<b>86</b>
<b>Fruity Whip .....</b>	<b>87</b>
<b>Bratapfel aus der Mikrowelle .....</b>	<b>88</b>
<b>Low Carb Ananaseis .....</b>	<b>89</b>
<b>Champagner Pops .....</b>	<b>90</b>
<b>Fruchteis am Stiel .....</b>	<b>91</b>
<b>Joghurtgelee mit Himbeersoße.....</b>	<b>92</b>
<b>Früchtetee-Pudding .....</b>	<b>93</b>
<b>Erdbeerdessert mit Martini .....</b>	<b>94</b>
<b>Aloe Vera - Orangenshake.....</b>	<b>95</b>
<b>Wassermelonen- Smoothie .....</b>	<b>96</b>
<b>Mehr als kalter Kaffee.....</b>	<b>97</b>
<b>Eggiweggnog.....</b>	<b>98</b>
<b>Kaffeeshake mit Kokosmilch .....</b>	<b>99</b>
<b>Kokosmilchshake.....</b>	<b>100</b>
<b>Hausgemachter Baileys .....</b>	<b>101</b>
<b>Gurken-Buttermilch-Drink .....</b>	<b>102</b>
<b>Chai Latte.....</b>	<b>103</b>
<b>Früchtetee mit Früchten .....</b>	<b>104</b>
<b>Erdbeeren in Wein .....</b>	<b>105</b>

# Brokkoli-Salat mit Mandarinen



Reich an Vitamin C. Geeignet als Beilage oder als Hauptmahlzeit.

## Zubereitung

Mayonnaise und Essig in einer Schüssel verrühren. Brokkoli, Mandelsplitter, Speck und Mandarinschnitze hinzufügen und gut umrühren.

## Tipps

Anstelle der Mandarinen können auch Trauben, Apfel- oder Orangenstücke verwendet werden. Wer es süß mag, kann die Soße nach Belieben mit etwas Süßstoff süßen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>278 Kcal            8 g Kohlenhydrate            5 g Eiweiß            73 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>4 EL Mayonnaise            1 EL Essig            250 g Brokkoli            100 g Mandarinschnitze                aus der Dose            80 g Speck, gebraten            2 EL Mandelsplitter</p>	
Kategorie	
<p>Raw food            Für unterwegs</p>	

# Blumenkohl Salat mit Karotten



Reich an Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffen. Geeignet als Beilage oder als Hauptmahlzeit.

## Zubereitung

Blumenkohl und Petersilie klein schneiden, Karotte raffeln und alles in eine Schüssel geben. Essig und Mayonnaise hinzufügen, Salz und Pfeffer darüber streuen und gut mit einander vermischen.

## Tipps

Dieser Salat schmeckt auch mit gekochtem Blumenkohl sehr gut.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
<p>228 Kcal            6 g Kohlenhydrate            2 g Eiweiß            22 g Fett</p>	
<b>Zutaten</b>	
<p>360 g Blumenkohl            1 kleine Karotte            Petersilie            100g Mayonnaise            1 EL Essig            ¼ TL Salz            Pfeffer</p>	
<b>Kategorie</b>	
<p>Vegetarisch            Raw food            Für unterwegs</p>	

# Fenchelsalat mit Orangen



Fenchel ist reich an Vitamin C, E und Beta-Carotin und schmeckt roh und gekocht ausgezeichnet.

## Zubereitung

Fenchel putzen und in dünne Scheiben hobeln. Orange schälen und würfeln. Zitronensaft, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander verrühren. Fenchel, Zwiebeln und Orangen hinzufügen und gut umrühren.

## Tipps

Statt Orangen Äpfel verwenden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>156 Kcal            8 g Kohlenhydrate            3 g Eiweiß            11 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>500 g Fenchel            1 Zwiebel, gehackt            1 Orange            1 EL Zitronensaft            1 TL Senf            1 TL Honig            3 EL Olivenöl            Salz und Pfeffer</p>	
Kategorie	
<p>Vegan            Paleo            Raw food            Für unterwegs</p>	



# Rote Bete Salat





Der roten Bete sagt man allerlei gesundheitsfördernde Eigenschaften nach. Sie ist reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure.

## Zubereitung

Bete, Karotten und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke scheiden und in eine Schüssel geben. Zitrone pressen und den Saft mit dem Öl vermischen. Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und das Dressing über die Bete gießen. Gut umrühren.

## Tipps

Manche mögen es süß und können dem Dressing etwas Süßstoff begeben.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
347 Kcal	
13 g Kohlenhydrate	
3 g Eiweiß	
30 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
250 g rote Bete, gekocht	
250 g Karotten	
2 Frühlingszwiebeln	
½ Zitrone	
4 EL Öl	
Salz und Pfeffer	
<b>Kategorie</b>	
Vegan	
Paleo	
Für unterwegs	

# Blitzschneller Gurkensalat



Gurke ist eines der kohlenhydratarmsten Gemüse überhaupt.

## Zubereitung

Gurke in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Etwas Mayonnaise und ein Schuss Essig hinzugeben und rühren, bis alle Gurkenscheiben bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

## Tipps

Karotten schneiden und hinzugeben.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
252 Kcal	
5 g Kohlenhydrate	
3 g Eiweiß	
26 g Fett	
Zutaten	
1 Gurke	
Mayonnaise	
Essig	
Salz und Pfeffer	
Dill	
Kategorie	
Vegetarisch	
Raw food	
Für unterwegs	
5 Minuten	

# Eiersalat mit Bärlauch



Eier sind nicht schlecht für den Cholesterinspiegel, wie einmal angenommen. Dieser Eiersalat ist eine geeignete Beilage für allerlei Gerichte.

## Zubereitung

Eier für 10 Minuten in heissem Wasser hartkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Bärlauch in Streifen schneiden und begeben.

Die restlichen Zutaten hinzugeben und gut umrühren.

## Tipps

Statt Bärlauch Schnittlauch verwenden. Ausserhalb der Low Carb Diät ist Eiersalat auch lecker auf einer Scheibe Brot.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
577 Kcal	
6 g Kohlenhydrate	
40 g Eiweiss	
44 g Fett	
Zutaten	
8 Eier	
Bärlauch	
100 g Naturjoghurt	
½ Zwiebel	
2 EL Mayonnaise	
2 TL Senf	
1 TL Paprikapulver	
1 EL Essig	
Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	
Herzhaft	

# Tofu Salat mit Früchten



Die vegetarische Alternative zum Hühnchensalat.

## Zubereitung

Tofu, Früchte und Sellerie in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mayonnaise untermischen.

## Tipps

Es können auch andere Früchte für den Salat verwendet werden.  
Eine weitere Möglichkeit wären Essiggurken und Käse.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
91 Kcal 11 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiss 3 g Fett	
Zutaten	
250 g Räuchertofu 1 Apfel 1 Orange 4 Stangen Staudensellerie 300 g Mayonnaise	
Kategorie	
Vegetarisch Herzhaft	

# Avocado-Garnelen-Salat





Avocados sind für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt. Sie eignen sich beispielsweise dazu, den Cholesterinspiegel zu senken.

## Zubereitung

Tomaten und Avocados würfeln und in eine Schüssel geben. Öl und Zitronensaft darübergießen, gut würzen und gut umrühren. Die Garnelen in einer Pfanne kurz anbraten und danach auf dem Salat anrichten.

## Tipps

Frische Kräuter, Paprika oder Feta hinzugeben.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>401 Kcal            9 g Kohlenhydrate            13 g Eiweiß            34 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>250 g Garnelen            4 Tomaten            2 Avocados            4 EL Zitronensaft            4 EL Olivenöl            Salz und Pfeffer</p>	
Kategorie	
<p>Paleo            Raw food            Herzhaft            Für unterwegs</p>	

# Mediterrane Garnelenpfanne



Für Liebhaber von Seafood und mediterraner Küche genau das Richtige.

## Zubereitung

Garnelen waschen, leicht salzen und anschließend mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Tomaten im Öl in der Bratpfanne braten. Mit dem Zitronenwasser ablöschen und für ca. 2 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben nachwürzen, fertiges Gericht auf einen Teller geben, Rukola dazugeben und servieren.

## Tipps

Anstelle des Zitronenwassers können Sie auch die selbe Menge Weisswein verwenden.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
270 Kcal 8 g Kohlenhydrate 34 g Eiweiß 8 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
320 g Garnelen 4 Tomaten, gewürfelt 50 g Rukola 1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst 1 EL Olivenöl 150 ml Zitronenwasser Salz und Pfeffer	
<b>Kategorie</b>	
Paleo	

# Wurst-Käse-Salat mit Essiggurken



Eiweissreicher Salat, zu dem es keine weiteren Beilagen braucht.

## Zubereitung

Mit dem Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Soße anrühren.  
Wurst, Käse und Essiggurken in mundgerechte Stücke schneiden und zugeben. Zwiebeln beifügen und gut umrühren.

## Tipps

Den Salat mit Knoblauch und frischen Kräutern, Radieschen oder Rukola ergänzen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
680 Kcal	
3 g Kohlenhydrate	
34 g Eiweiß	
59 g Fett	
Zutaten	
800 g Wurst (Bockwurst oder Cervelat)	
300 g Käse	
6 Essiggurken	
1 kleine Zwiebel gehackt	
1 EL Senf	
3 EL Essig	
4 EL Öl	
Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Für unterwegs	
Herzhaft	

# Hähnchen-Salat



Hähnchen muss nicht immer warm gegessen werden. Ein Hähnchensalat bietet sich an, wenn Sie einmal von einer anderen Mahlzeit gekochtes Hähnchen übrig haben.

## Zubereitung

Hähnchenbrust in einer Bratpfanne braten und danach etwas auskühlen lassen. Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, Staudensellerie und Zwiebeln klein schneiden und unter das Hähnchenfleisch mischen. Etwas Mayonnaise dazugeben und umrühren, bis alles gut mit Mayonnaise bedeckt ist. Den Salat mit Zitronensaft beträufeln und gut würzen.

## Tipps

Auch dies ist ein Salat, den man mit allerlei Gemüse ergänzen kann.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
199 Kcal 4 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß 9 g Fett	
Zutaten	
700 g Hähnchenbrust 4 Stangen Staudensellerie 1 Zwiebel Mayonnaise Zitronensaft Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Für unterwegs Herzhaft	



# Mini-Frikadellen mit Salat



Frikadellen kennt man als Beilage zu Kartoffelstock. Letzteres ist aber während einer Low Carb Diät nicht geeignet. Die gesündere Variante heisst „Frikadellen auf Salat“.

## Zubereitung

Hackfleisch, Zwiebeln, Semmelbrösel, Senf, Knoblauch und Tomatenmark gut mit einander verkneten und gut würzen. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter das Fleisch heben. Kleine Frikadellen formen, Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen darin für ca. 2 Minuten braten. Fertige Frikadellen kurz auf einem Stück Haushaltspapier auskühlen lassen und dann auf den fertig vorbereiteten Salat geben.

## Tipps

Die Frikadellen können auch mit Gemüse serviert werden z.B. mit Kohlrabi. Wer eine Soße dazu möchte, gibt etwas Milch zu den Frikadellen, streut Mehl dazu, bis die Soße dicker wird und gibt der Soße mit Salz und Pfeffer die notwendige Würze.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
570 Kcal 13 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiß 36 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
400 g mageres Rindshackfleisch 1 Zwiebel gehackt 2 EL Semmelbrösel 2 TL Senf 2 TL Tomatenmark 2 Eier 1 Zehe Knoblauch gepresst Salz und Pfeffer 1 EL Olivenöl Salat mit Dressing	
<b>Kategorie</b>	
Paleo	

# Amerikanischer Taco Salat





Manchmal ist etwas von einem Chili übrig, aber nicht genug für ein ganzes Abendessen. Das ist die Gelegenheit, den Taco Salat mal auszuprobieren, ein einfach zubereitetes und sättigendes Mahl.

## Zubereitung

Mit einer Schicht Chili den Teller bedecken. Käse und saure Sahne darüber verteilen und mit je einer Schicht aus Tomatenstücken und Salatblättern abschliessen.

## Tipps

Den Salat mit Oliven garnieren. Chili aus der Dose verwenden. Wer nicht auf die Kohlenhydrate achten muss, kann verkleinerte Tortilla Chips in den Salat geben. Das macht den Taco Salat eigentlich erst zum Taco Salat.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
381 Kcal	
21 g Kohlenhydrate	
23 g Eiweiß	
21 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
500 g Chili	
400 g frische Tomatenstücke	
6 große Salatblätter in Stücke gezupft	
1 kleiner Becher saure Sahne	
<b>Kategorie</b>	
Herzhaft	

# Gemüsestäbchen mit Guacamole





Gemüsedips werden auf Parties gern gesehen und eignen sich auch hervorragend als gesunde Snacks zwischendurch.

## Zubereitung

Guacamole: Das Fleisch der Avocados in einer Schüssel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Als Dip für das Gemüse verwenden.

## Tipps

Eine schnelle Alternative zum Guacamole ist Magerquark mit etwas Salz und Kräutern.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
355 Kcal 18 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß 27 g Fett	
Zutaten	
Gemüse nach Wahl 3 Avokados Saft einer Zitrone 1/2 TL Salz 1/2 TL Cayenne Pfeffer 1/2 Zwiebel gehackt 1/2 Jalapeno gehackt 2 kleine Tomaten 1 Knoblauchzehe gehackt	
Kategorie	
Vegan, Raw food Snack, Für unterwegs	

# Marinierte Oliven



Ein absolutes Muss für Olivenliebhaber.

## Zubereitung

Oliven leicht einschneiden und in eine Schüssel geben. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und klein hacken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Fenchelknolle in kleine Stücke schneiden. Basilikum hacken. Alles mit den Oliven mischen. Orangensaft, Olivenöl und gepressten Knoblauch mischen und über die Oliven gießen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt für 24 Std. in den Kühlschrank stellen.

## Tipps

Paprika oder Knoblauchzehen lassen sich ebenfalls gut mit den Oliven marinieren.

Portionen	Zeit
	 + 24 Std. Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
173 Kcal 3 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 16 g Fett	
Zutaten	
350 g Oliven 1 kleine, rote Chilischote 1 kleine Fenchelknolle 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe ½ Bund Basilikum 3 EL Orangensaft 2 EL Olivenöl Pfeffer	
Kategorie	
Vegan, Paleo, Snack Für unterwegs	

# Marinierter Mozzarella





Eine mediterrane Delikatesse, die man jederzeit griffbereit im Kühlschrank haben kann.

## Zubereitung

Oliven und Tomaten klein hacken und Chilischote zerbröseln. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und für 15 Minuten ziehen lassen.

## Tipps

Zu einer Fleisch- und/oder Käseplatte servieren und mit Gemüestabchen ergänzen.

Portionen	Zeit
	 + 15 Min. Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
225 Kcal 3 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 18 g Fett	
Zutaten	
250 g Mozzarella 50 g entsteinte Oliven 50 g getrocknete Tomaten 1 EL Zitronensaft 2 EL Olivenöl 1 getrocknete Chilischote Etwas Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch Snack Für unterwegs	

# Tomaten mit Schichtkäse



Als Alternative zum bekannten Tomaten-Mozzarella-Salat sind diese Tomatenhappen ein geeigneter Snack für Zwischendurch, ergänzen ein Mahl oder werden auch auf Parties gern gesehen.

## Zubereitung

Tomaten halbieren. Schichtkäse mit etwas Salz glattrühren und auf die Tomate geben. Schnittlauch klein schneiden und über den Käse streuen.

## Tipps

Die Tomatenhappen auf einem Teller mit ein paar Scheiben Wurst und Käse servieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
96 Kcal 7 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 3 g Fett	
Zutaten	
5 Tomaten 150 g Schichtkäse Schnittlauch Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch Raw food Snack Für unterwegs	

# Low Carb Sushi



Sushi sind bekanntlich nicht jedermann's Sache. Wer sie aber bisher geliebt hat, muss auch während einer kohlenhydratarmen Diät nicht darauf verzichten.

## Zubereitung

Gekochten falscher Reis mit Mayonnaise und Weinessig vermischen und würzen. Algenblatt mit der Masse bestreichen, nach Belieben mit Gemüse, Avocado, Frischkäse und Lachs belegen, aufrollen und in ca. 7 Sushirollen schneiden. Sofort servieren.

## Tipps

Im Grunde kann man jedes Sushi-Rezept mit dem falschen Reis ausprobieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
494 Kcal 11 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß 39 g Fett	
Zutaten	
1 Algenblatt 1 Tasse falscher Reis (siehe Rezept „Falscher Reis“) ½ Avocado Karotten-, Zucchini- und Lachsstreifen 2 EL Frischkäse 2 EL Mayonnaise 1 TL Weinessig Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Snack	

# Käsecracker



Käse mal anders.

## Zubereitung

Käse in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in mundgerechte Portionen teilen, auf einen Teller mit Backpapier legen und würzen. Bei 800 Watt in der Mikrowelle für 1 Minute und 45 Sekunden backen. Nach kurzem Auskühlen testen, ob sie hart wie Chips sind. Wenn nicht, den Käse nochmals 15 Sekunden backen.

## Tipps

Eignen sich prima als Beilage zu anderem Fingerfood.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
330 Kcal 0 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
250 g fettreduzierter Käse Gewürze	
Kategorie	
Vegetarisch Snack Für unterwegs	



# Zucchini Chips





Wer Schwierigkeiten hat, auf Kartoffelchips zu verzichten, sollte mal die Zucchini Chips probieren.

## Zubereitung

Ofen auf 110°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit Öl bestreichen. Zucchini in münzendicke Scheiben schneiden und auf's Backpapier legen. Nach Belieben würzen, besser zu wenig als zuviel, da die Zucchini noch stark schrumpfen werden. Im Ofen 1,5 Std backen, bis die Chips knusprig sind. Innerhalb 2 Stunden verzehren.

## Tipps

Das ganze funktioniert auch mit Äpfeln. Anstelle der Gewürze nimmt man einfach Süßstoff und Zimt.

Portionen	Zeit
	 +1,5 Std. Backzeit
Nährwerte pro Portion	
140 Kcal 1 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 11 g Fett	
Zutaten	
1 Zucchini Olivenöl Gewürze nach Wahl	
Kategorie	
Vegan Paleo Snack Für unterwegs	

# Schinken-Salat-Rollen-Snack





Für einen schnellen und gesunden Snack ist dieses Rezept ideal.

## Zubereitung

Innenseite des Salatblattes mit Mayonnaise bestreichen. Das Blatt mit einer Schinken- und einer Käsescheibe belegen und ein paar Tomatenstreifen in die Mitte legen. Das Salatblatt aufrollen und bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.

## Tipps

Der Phantasie ist keine Grenze gesetzt. Das Salatblatt kann mit allerlei Zutaten belegt werden, wie z.B. Fetakäse, Bohnen, Avocado etc. Wer Kalorien sparen möchte, lässt den Käse weg.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
405 Kcal 4 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 34 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
2 TL Mayonnaise 2 große Salatblätter 2 Schinkenscheiben 2 Scheiben Käse 1 kleine Tomate in Streifen geschnitten	
<b>Kategorie</b>	
5 Minuten Für unterwegs	

# Roastbeef-Röllchen mit Ei



Diese Roastbeef-Röllchen eignen sich gut als Snack, sowohl zu Hause als auch auf Parties.

## Zubereitung

Eier für 10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen. Eier schälen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Kürbis und dem Quark vermischen und gut würzen. Chinakohl in feine Streifen schneiden. Roastbeef auf eine Arbeitsfläche legen, würzen und mit der Quarkmischung bestreichen. Fleisch mit etwas Chinakohl belegen und fest aufrollen.

## Tipps

Anstelle des Kürbis Tomaten verwenden. Chinakohl mit Eisbergsalat ersetzen.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
373 Kcal	
7 g Kohlenhydrate	
54 g Eiweiß	
16 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
10 Scheiben Roastbeef	
150 g Chinakohl	
100 g eingelegter Kürbis, fein gewürfelt	
2 Eier	
150 g Magerquark	
Salz und Pfeffer	
<b>Kategorie</b>	
Snack	
Für unterwegs	

# Schafskäse im Speckmantel



Ein praktisch kohlenhydratfreier Genuß.

## Zubereitung

Den Schafskäse in großzügige Streifen schneiden und mit dem Speck umwickeln. Im heißen Öl auf allen Seiten kurz anbraten.

## Tipps

Den Saft in der Bratpfanne mit etwas Milch, Mehl und Gewürzen zu einer Soße verarbeiten.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
390 Kcal 1 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 37 g Fett	
Zutaten	
300 g Schafskäse 100 g Speck Öl	
Kategorie	
Herzhaft Snack	

# Deviled Eggs mit Thunfisch





Deviled Eggs sind als Partysnack sehr gut geeignet oder schmecken vorzüglich zu einem Teller Salat oder Gemüse mit Dip.

## Zubereitung

Eier halbieren, Eigelb entfernen und in einer Schüssel zerdrücken. Thunfisch, Mayonnaise und Zwiebeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und danach alles gut vermischen. Die Eier mit der fertigen Masse füllen und mit etwas Paprikapulver bestreuen.

## Tipps

Um das Füllen der Eihälften zu erleichtern, können Sie bei einer kleinen Plastiktüte eine Ecke abschneiden, und diese dann als Spritzbeutel verwenden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>310 Kcal            1 g Kohlenhydrate            20 g Eiweiss            12 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>300 g Thunfisch (Dose)            100g Mayonnaise            6 hart gekochte Eier            2 EL gehackte Zwiebeln            Salz und Pfeffer            Paprika</p>	
Kategorie	
<p>Snack            Herzhaft</p>	

# Crêpes



Wer kennt sie nicht, die aus Frankreich stammenden Eierkuchen, die man süß oder pikant genießen kann.

## Zubereitung

Eier und Eiweißpulver verrühren. Löffelweise Wasser hinzugeben, bis eine Teigmasse entsteht, die sich in einer Pfanne gut verteilen lässt. Etwas Öl in die Pfanne geben, ein wenig Teigmasse in der Pfanne verteilen und auf beiden Seiten goldbraun backen.

## Tipps

Bei der Füllung ist der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Gesüßte Sahne, Beeren, Pilze, Spinat oder Käse sind alles kohlenhydratarmer Möglichkeiten.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Muffin</b>	
444 Kcal 1 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiß 30 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
6 Eier 50 g neutrales Eiweißpulver 30 g Erdnussöl Wasser	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Paleo Herzhaft	

# Eier Muffins



Diese Eiermuffins kann man gut im Voraus machen und wenn einen der kleine Hunger plagt, wärmt man sie in der Mikrowelle kurz auf und hat Sekunden später ein Frühstück oder einen Snack zur Hand.

## Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen. Käse und Frühlingszwiebeln in die Formen des Muffinblechs geben. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Käse gießen. Die Formen sollten zu etwa 2/3 gefüllt sein. 25-35 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen und leicht angebräunt sind.

## Tipps

Anderes gehacktes Gemüse oder Speckwürfel in die Muffingformen geben, bevor man die Eier darübergießt.

Portionen	Zeit
12 Muffins	 + 30 Min Backzeit
Nährwerte pro Muffin	
200 Kcal 1 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß 15 g Fett	
Zutaten	
15 Eier 200 g geriebener Käse 3 Frühlingszwiebeln Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch Herzhaft	

# Broccoli-Käse-Suppe aus den USA



Dieses Rezept kommt aus Amerika und ist der Beweis, dass man in den Vereinigten Staaten durchaus lecker essen kann.

## Zubereitung

Zwiebel hacken und im Öl in einem Suppentopf glasig braten. Brokkoli in Stücke schneiden und hinzufügen. Mit dem Wasser ablöschen und aufkochen. Auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis der Brokkoli leicht durchstochen werden kann. Käse beifügen und umrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

## Tipps

Eine Kartoffel oder eine Karotte in Stücken geschnitten mit dem Broccoli mitkochen. Die Suppe kann mit Sahne oder saurerer Sahne verfeinert werden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
130 Kcal 6 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 7 g Fett	
Zutaten	
800 g Brokkoli 1/2 Zwiebel 1 l Wasser 150 g geriebener Käse 1 EL Olivenöl Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	



# Einfache und leckere Kürbissuppe



Ein leckeres Rezept für kühle Herbsttage.

## Zubereitung

Kürbisfleisch in Stücke schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in einen großen Kochtopf geben. Wasser hinzugießen und aufkochen. Suppe leicht köcheln lassen, bis der Kürbis leicht durchstochen werden kann. Mit einem Stabmixer den Kürbis pürieren. Mehl, Petersilie, Curry Pulver und saure Sahne darunterziehen und nach belieben würzen.

## Tipps

Kürbis nur kurz pürieren, damit Stücke übrig bleiben. Den Kürbis durch Zucchini ersetzen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>159 Kcal            10 g Kohlenhydrate            4 g Eiweiß            11 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>400 g Kürbisfleisch            1 Zwiebel gehackt            1 l Wasser            1 EL Mehl            250 g saure Sahne            1 Bund Petersilie gehackt            1 EL Curry Pulver            Salz</p>	
Kategorie	
Vegetarisch	

# Lauchsuppe mit Hackfleisch




Eine herzhafte Suppe für jede Tageszeit.

## Zubereitung

Hackfleisch in einem Topf anbraten und leicht würzen. Lauch und Zwiebel in Ringe schneiden und dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Schmelzkäse stückweise hinzugeben und rühren, bis er sich aufgelöst hat.

## Tipps

Statt Schmelzkäse kann man auch Sahne oder saure Sahne verwenden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>619 Kcal            13 g Kohlenhydrate            43 g Eiweiß            42 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>3 Stangen Lauch            1 Zwiebel            500 g Hackfleisch            400 g Schmelzkäse            800 ml Gemüsebrühe            Salz und Pfeffer</p>	
Kategorie	
Herzhaft	

# Italienische Zwiebelsuppe mit Hähnchen





Dieses Rezept kommt aus Norditalien und wird dort mit Pancetta (Schinken) zubereitet, welcher aber nicht überall erhältlich ist.

## Zubereitung

Öl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebeln und Hähnchen darin anbraten. Butter und eine Prise Salz hinzugeben und verrühren. Tomaten hinzufügen, Brühe dazugießen, aufkochen und bei Bedarf nochmals nachwürzen. Basilikum in Stücke zupfen und in die Suppe rühren.

## Tipps

Wer sich nicht an Paleo hält, kann einige Stücke Parmesan auf die Suppe hobeln. Ob Butter in der Paleo-Diät erlaubt ist, wird debattiert. Die Butter kann auch weggelassen werden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>230 Kcal            14 g Kohlenhydrate            13 g Eiweiß            13 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>700 g Zwiebeln in Streifen            120 g Hähnchenfleisch in Stücken            25 g Butter            2 EL Olivenöl            1.2 Liter Hühnerbrühe            350 g Tomaten gehackt            12 Blätter Basilikum            Salz und Pfeffer</p>	
Kategorie	
Herzhaft	

# Orientalische Tomatensuppe



Diese Suppe ist im Handumdrehen gemacht und eignet sich gut für ein schelles Mittag- oder Abendessen.

## Zubereitung

Tomate in einem Topf pürieren, die Kokosmilch hinzufügen und Suppe aufkochen. Würzen.

## Tipps

Anstelle der Kokosmilch kann auch normale Milch verwendet werden. Mit einem Schuss Sahne verfeinern.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
362 Kcal 9 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 30 g Fett	
Zutaten	
1 Dose Tomaten (400 g) 1 Dose Kokosmilch (400 ml) Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegan Paleo 5 Minuten	

# Curry-Linsen-Suppe



Eine feine Suppe zur Vorspeise oder auch als leichte Mahlzeit.

## Zubereitung

Linsen und Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Das Currypulver hinzugeben und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Sellerie waschen, in kleine Stücke schneiden und unter die Suppe rühren. Weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Joghurt unter die Suppe ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipps

Etwas Käse über die Suppe streuen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
78 Kcal	
11 g Kohlenhydrate	
6 g Eiweiß	
1 g Fett	
Zutaten	
40 g rote Linsen	
400 ml Gemüsebrühe	
1 Stange Staudensellerie	
2 EL Joghurt	
2 TL Currypulver	
Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	
Herzhaft	

# Gulaschsuppe





Eine kohlenhydratreduzierte Version des bekannten ungarischen Gerichts.

## Zubereitung

Zwiebeln und Paprikaschote würfeln. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im Öl anbraten. Zwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Knoblauch in den Topf geben, den Wein und die Brühe dazugießen und das Paprikapulver einrühren. Gulasch aufkochen und für ca. 30 Minuten schmoren lassen. Danach den Thymian hinzufügen und die Suppe würzen. Nochmals 20 Minuten köcheln lassen.

## Tipps

Etwas Käse über die Suppe streuen.

Portionen	Zeit
	 + 50 Min Schmorzeit
Nährwerte pro Portion	
239 Kcal 11 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 7 g Fett	
Zutaten	
250 g Rindsgulasch 1 grüne Paprikaschote 500 ml Fleischbrühe 125 ml Rotwein 50 g Tomatenmark 2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe, gepresst 2 EL Paprikapulver 1 TL Thymian Salz und Pfeffer Öl	
Kategorie	
Herzhaft	

# Gemüse Frittata



Wer Omletts mag, wird auch diese Gemüse Frittata mögen. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

## Zubereitung

Eier in einer Schüssel aufschlagen und kräftig rühren. Spinat, Zwiebeln, Käse und saure Sahne darunterziehen. Nach belieben würzen. Öl in die erhitzte Bratpfanne geben und zugedeckt auf mittlerer Stufe backen, bis die Frittata fest ist.

## Tipps

Der Spinat kann durch anderes Gemüse ersetzt werden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
520 Kcal 6 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 42 g Fett	
Zutaten	
300g Blattspinat 1 Zwiebel, gehackt 4 Eier 100g saure Sahne Salz und Pfeffer 50 g Käse 2 EL Olivenöl	
Kategorie	
Vegetarisch Herzhaft	

# Omlett mit Artischocken



Omletts sind schnell gemacht, sind nahrhaft und schmecken mit oder ohne Beilagen gut.

## Zubereitung

Etwas Öl in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Eier in einer Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben. Eier auf mittlerer Stufe braten, bis sie fest sind. Eine Hälfte des Omletts mit der Mayonnaise bestreichen und anschließend mit den Artischocken belegen und dem Parmesan bestreuen. Zugedeckt 1 – 2 Minuten in der Pfanne backen. Unbelegte Seite des Omletts über die andere Seite falten und servieren.

## Tipps

Das Omlett kann mit allerlei Zutaten belegt werden. Pilze schmecken zum Beispiel sehr gut. Wenn Sie Fleisch anstelle von Gemüse verwenden, reduzieren Sie die Kohlenhydrate auf fast null.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
870 Kcal	
14 g Kohlenhydrate	
29 g Eiweiß	
76 g Fett	
Zutaten	
1 Dose Artischocken	
2 Eier	
1-2 EL Mayonnaise	
2 EL geriebenen Parmesan	
Öl	
Kategorie	
Vegetarisch	
Herzhaft	



# Griechische Zucchini-Plätzchen





Wer gerne mal etwas Griechisches probiert, sollte sich an dieses Rezept wagen. Schmeckt sehr gut zu Lamm oder Huhn.

## Zubereitung

Geschredderte Zucchini salzen und kurz stehen lassen. Saft ausdrücken und abgießen. Eier, Feta, Oregano, Zwiebeln, Pfeffer und Sojapulver hinzugeben und gut mit einander vermischen. Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Mehrere Esslöffel Zucchini-Mix neben einander in die Pfanne geben und flach drücken. Sobald die Unterseite schön kross ist, das Plätzchen wenden.

## Tipps

Wer kein Sojapulver findet, fragt am besten im Reformhaus oder bestellt es im Internet.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
155 Kcal 2 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 11 g Fett	
Zutaten	
3 mittelgrosse Zucchini geschreddert (ca. 550 g) 3 Eier 120 g Feta, zerkleinert ½ Zwiebel, gehackt 1 EL Butter 1 TL Oregano 1 TL Salz 1 Prise Pfeffer 3 EL Sojapulver	
Kategorie	
Vegetarisch Herzhaft	

# Gebratener Sellerie





Über diese Gemüseplätzchen werden sich vor allem die Vegetarier freuen.

## Zubereitung

Wasser in einem Topf aufkochen und etwas Salz und den Zitronensaft hinzufügen. Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im kochenden Wasser für ca. 5 Minuten blanchieren. Eier und etwas Sahne miteinander vermischen und leicht würzen. Die Selleriescheiben erst ins Eigemisch tauchen, dann im Parmesan wälzen und im Öl in der Bratpfanne goldbraun braten.

## Tipps

Man kann auch anderes Gemüse auf gleiche Art und Weise panieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
334 Kcal 11 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
1 Sellerieknolle 2 Eier 200 g Parmesan, gerieben 1 EL Zitronensaft Sahne Öl Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	

# Falsches Kartoffelpüree



Dieses Menü wird aus Blumenkohl gemacht und ist ein guter Ersatz für das echte Kartoffelpüree. Dementsprechend schmeckt es ausgezeichnet zu Fleisch und Salat.

## Zubereitung

Blumenkohl kochen, bis er leicht durchstochen werden kann. Anschließend pürieren, die restlichen Zutaten darunter-mischen und würzen.

## Tipps

Das Püree kann mit frischen Kräutern verfeinert werden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
133 Kcal 4 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 11 g Fett	
Zutaten	
1 kleiner Blumenkohl 20 g Butter 100 ml Schlagsahne 100 g Frischkäse Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	

# Falscher Reis





Ähnlich dem „falschen Kartoffelpüree“ liefert auch dieses Rezept eine gute Alternative zu einer beliebten, kohlenhydratreichen Beilage. Passt gut zu Fleischgerichten.

## Zubereitung

Gemüse mit etwas Wasser in einer Pfanne weichkochen.  
Blumenkohl raffeln und anschließend mit ein wenig Wasser in einer Pfanne auf niedriger Stufe kochen, bis er weich ist. Butter hinzugeben und verrühren, bis die Butter geschmolzen ist.  
Blumenkohl würzen und mit dem Gemüse garnieren.

## Tipps

Falscher Reis kann natürlich auch ohne weiteres Gemüse serviert werden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
75 Kcal 5 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 4 g Fett	
Zutaten	
1 Blumenkohl 30 g Butter Gemüse als Garnitur Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegan Paleo	

# Parmesan-Bohnen mit Speck



Balaststoffreich und ein guter Eiweißlieferant. Der Speck und der Parmesan verleihen diesem Menü eine besondere Note.

## Zubereitung

Öl in der Pfanne erhitzen, Speck und gehackte Zwiebel darin anbraten. Bei mittlerer Hitze Bohnen hinzugeben und ca. 10 Minuten lang dünsten. Parmesan darüberstreuen, mit Salz würzen und gut umrühren.

## Tipps

Rezept mit Knoblauch oder Federkohl ergänzen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
346 Kcal	
11 g Kohlenhydrate	
12 g Eiweiß	
27 g Fett	
Zutaten	
800 g grüne Bohnen	
1 mittelgroße Zwiebel	
3 EL Olivenöl	
1 TL Salz	
50 g Speckwürfel	
80 g geriebener Parmesan	
Kategorie	
Herzhaft	

# Pilz Ragout





Ein leckeres Gericht zur Pilzsaison, welches gut mit anderen Gerichten kombiniert werden kann.

## Zubereitung

Karotten und Pilze putzen und grob würfeln. Butter in einer Bratpfanne schmelzen und Karotten bissfest braten. Speck und Pilze beifügen und für ca. 5 Minuten mitbraten. Danach die saure Sahne unter das Ragout ziehen und gut mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

## Tipps

Schmeckt gut zu Fleisch, Gemüse und zu (leider) kohlenhydrathaltigen Speisen wie Reis oder Kartoffeln.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
714 Kcal	
13 g Kohlenhydrate	
8 g Eiweiß	
67 g Fett	
Zutaten	
350 g Champignons	
300 g Steinpilze	
250 g Pfifferlinge	
200 g Karotten	
200 g Speckwürfel	
100 g Butter	
150 g saure Sahne	
Kräutermischung	
Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	

# Karotten-Zwiebel-Pfanne



Die Karotte ist ein ausgezeichneter Vitaminlieferant und kann in der Küche sehr vielseitig verwendet werden. Diese Gemüsepfanne passt sehr gut zu Fleischgerichten.

## Zubereitung

Karotten klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in einer Pfanne kurz anbraten. Karotten hinzugeben und für weitere 3 Minuten braten. Gemüsebrühe hinzugießen und für 15 Minuten köcheln lassen.

## Tipps

Das Rezept mit Speckwürfeln ergänzen

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
42 Kcal 8 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
200 g Karotten 1 Zwiebel 250 ml Gemüsebrühe 1 Knoblauchzehe, gepresst Petersilie, gehackt	
Kategorie	
Vegan Paleo	

# Rosenkohl mit Speck und Nüssen



Ein vitaminreiches Menü für kalte Herbsttage.

## Zubereitung

30 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Haselnüsse hinzugeben und auf mittlerer Stufe für ca. 7 Minuten braten. Anschließend in einer Schale beiseite stellen. Restliche Butter in der Pfanne schmelzen. Rosenkohl putzen in die Pfanne geben. Speck hinzufügen und beides braten, bis der Rosenkohl leicht durchstoßen werden kann und der Speck schön glasig ist. Haselnüsse hinzugeben, alles gut würzen und kurz umrühren.

## Tipps

Rosenkohl schmeckt auch roh als Salat.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
415 Kcal 9 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 37 g Fett	
Zutaten	
500 g Rosenkohl 60 g Haselnüsse gemahlen 90 g Butter 4 Specktranchen Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	



# Spargeln an Zitronenbutter



Der Geschmack des Frühlings. Mit Fisch und frischem Salat serviert haben Sie ein leichtes und gesundes Menü zur Hand.

## Zubereitung

Spargeln waschen und in der Mikrowelle kochen, bis sie knapp weich sind. Unterdessen die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Zitronensaft daruntertermischen. Spargeln auf einen Teller legen und mit der Zitronenbutter beträufeln.

## Tipps

Ein bisschen Mayonnaise auf den Teller geben.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
265 Kcal 6 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 25 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
500 g Spargeln 60 g Butter 1 EL Zitronensaft	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Snack	

# Rahmspinat mit Ei



Eisenreiches Menü, das mit vielen Beilagen kombiniert werden kann.

## Zubereitung

Spinat, Sahne, Parmesan und Knoblauch in einer Pfanne vermengen und aufkochen. Herdplatte auf niedrige Stufe stellen. Eier aufschlagen und auf den Spinat geben. Zugedeckt für etwa 7-8 Minuten weiter kochen lassen oder bis die Eier die gewünschte Konsistenz besitzen.

## Tipps

Spinatsalat (frischer Blattspinat) mit Ei ist ebenfalls sehr lecker.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
223 Kcal 2 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß 17 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
300 g Spinat, gehackt 60 ml Sahne 30 g Parmesan gerieben 1 Knoblauchzehe, gepresst 3 Eier	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch	

# Gebratener Fenchel



Alternativ zum Salat schmeckt Fenchel auch gebraten sehr gut.

## Zubereitung

Fenchel in Streifen schneiden und im heißen Olivenöl leicht bräunen. Etwas Olivenöl zum Zitronensaft hinzugeben, gut vermischen und über den Fenchel gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Tipps

Statt Zitronensaft Orangensaft verwenden. Knoblauch mit dem Fenchel anbraten. Butter statt Olivenöl zum anbraten verwenden.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
262 Kcal	
11 g Kohlenhydrate	
5 g Eiweiß	
20 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
1 Fenchel	
Saft einer Zitrone	
Olivenöl	
Salz und Pfeffer	
<b>Kategorie</b>	
Vegan	
Paleo	

# Ratatouille



Ratatouille ist ein einfaches, kalorienarmes Menü, das keine weiteren Beilagen benötigt, das aber auch gut mit Fleisch und (wem's erlaubt ist) Reis und Kartoffeln serviert werden kann.

## Zubereitung

Gemüse waschen und klein schneiden und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einer hohen Bratpfanne kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Stufe garen, bis das Gemüse weich ist. Gut würzen und servieren.

## Tipps

500 g Hackfleisch anbraten und hinzugeben.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
162 Kcal	
15 g Kohlenhydrate	
6 g Eiweiß	
8 g Fett	
Zutaten	
2 Tomaten	
1 Paprikaschote	
250 g Zucchini	
250 g Aubergine	
1 Zwiebel, gehackt	
2 Zehen Knoblauch, gepresst	
100 ml Gemüsebrühe	
1 TL Tomatenmark	
1 TL Olivenöl	
Thymian	
Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegan, Paleo	

# Feta auf Gemüse





Ein sehr leichtes und schnelles Rezept für Feta-Liebhaber.

## Zubereitung

Zwiebel und Tomaten in großzügige Stücke schneiden. Zwiebeln in der Bratpfanne für 2 - 3 Minuten andünsten. Dann die Tomaten und den Knoblauch hinzugeben, gut würzen und umrühren. Feta und Basilikum oben drauflegen. Auf niedriger Stufe köcheln lassen. Kräuterbutter auf den Feta geben und zergehen lassen.

## Tipps

Schmeckt auch mit Paprikaschoten, Zucchini, Oliven oder Fleisch sehr gut. Wem es erlaubt ist, darf ein frisches Baguette dazu genießen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
157 Kcal	
8 g Kohlenhydrate	
7 g Eiweiß	
11 g Fett	
Zutaten	
1 Scheibe Feta-Käse	
4 Tomaten	
1 Zwiebel	
4 Knoblauchzehen, gepresst	
Kräuterbutter	
Salz und Pfeffer	
Frischer Basilikum	
Kategorie	
Vegetarisch	
Herzhaft	

# Kürbistopf mit Spinat



Ein weiteres vitaminreiches Kürbisrezept.

## Zubereitung

Kürbis der Länge nach vierteln, mit etwas Wasser in einen Kochtopf geben und kochen, bis er weich ist. Hühnerbrust in Stücke schneiden und in einer hohen Bratpfanne durchbraten. Den Spinat zum Hühnchen geben. Kürbis in Stücke schneiden und begeben. Kokosmilch, Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer darunterermischen und nochmals kurz aufkochen.

## Tipps

Mit Mandelsplittern oder Gorgonzolastücken (nicht Paleo) garnieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
110 Kcal 7 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 3 g Fett	
Zutaten	
1 kleiner Butternut-Kürbis 250 g Hühnerbrust 300 g Spinat 50 ml Kokosmilch 1 EL Zitronensaft Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Paleo Herzhaft	

# Überbackene Champignons





Dieses Rezept ist im Handumdrehen gemacht und ist eine ausgezeichnete Beilage zu allerlei Gerichten.

## Zubereitung

Pilze putzen und Stiele entfernen. Stiele klein schneiden und mit dem Käse, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Masse in die Champignons füllen, etwas Kräuterbutter und Petersilie oben drauf geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 15 – 20 Minuten überbacken.

## Tipps

Schinken klein schneiden und der Füllmasse begeben.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
204 Kcal 3 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß 17 g Fett	
Zutaten	
12 grosse Champignons 100 g Käse, grob gerieben 1 EL Olivenöl Kräuterbutter Salz und Pfeffer Petersilie	
Kategorie	
Vegetarisch	

# Vegetarische, gefüllte Zucchini



Dieses Menü gelingt immer wieder gut und es gibt zahlreiche Versionen davon. Hier mal eine vegetarische Variante.

## Zubereitung

Die Zucchini halbieren oder in große Rädchen schneiden und bis auf einen Rand von 5 mm aushöhlen. Champignons, das Innere der Zucchini und die Zwiebeln klein schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen, alles mit dem Frischkäse mischen und nach Belieben würzen. Die fertige Masse in die ausgehöhlten Zucchini füllen, etwas Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 30 Minuten backen.

## Tipps

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und ersetzen Sie die Pilze mit anderem Gemüse oder geben Sie gekochtes Hackfleisch dazu.

Portionen	Zeit
	 + 30 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
178 Kcal 5 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 12 g Fett	
Zutaten	
4 mittelgroße Zucchini 8 Champignons 200g Frischkäse 2 Knoblauchzehen gepresst 2 kleine Zwiebeln Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	



# Gemüse-Quark-Auflauf





Aufläufe sind immer wieder ein Hit für die ganze Familie. Dieser Auflauf ist schnell gemacht und schmeckt bestimmt allen.

## Zubereitung

Ei in einer Schüssel verquirlen. Gemüse klein schneiden und zusammen mit dem Quark, den Zwiebeln und dem Knoblauch in die Schüssel geben. Gut würzen und alles mit einander vermischen. Masse in eine zuvor eingefettete Backform geben, mit Käse und Schnittlauch bestreuen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen 20 – 30 Minuten backen.

## Tipps

Zur Abwechslung können auch andere Gemüsesorten verwendet werden.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
211 Kcal 10 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 6 g Fett	
Zutaten	
100 g Zucchini 100 g Paprikaschoten 1 Zwiebel gehackt 2 Knoblauchzehen gepresst 250g Magerquark 1 Ei eine Handvoll geriebener Käse fein geschnittener Schnittlauch Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch Herzhaft	

# Kohlrabiauflauf mit Gorgonzola



Kohlrabi ist ein vielseitiges Gemüse, das roh und gekocht sehr gut schmeckt. Hier ist die überbackene Version.

## Zubereitung

Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter austreichen, lagenweise mit den Kohlrabi füllen und würzen. Gorgonzola zerdrücken, mit der Crème fraîche vermischen und den Mix über die Kohlrabi gießen. Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

## Tipps

Speckwürfel oder Schinken hinzugeben.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
213 Kcal 10 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß 13 g Fett	
Zutaten	
600 g Kohlrabi 100 g Gorgonzola 200 g Crème fraîche 1 TL Butter Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Vegetarisch	

# Überbackene Wiener Würstchen





Die Wiener Würstchen sind für mehr geeignet als nur für Hot Dogs.

## Zubereitung

Würstchen der Länge nach aufschneiden und mit der runden Seite nach unten in eine eingeölte Backform legen. Zwiebeln, Champignons und Schinkenwürfel in einer Pfanne anbraten. Eier in eine Schüssel schlagen, verquirlen und würzen. Käse, Zwiebeln, Pilze und Schinkenwürfel dazugeben und alles gut verrühren. Masse in die Backform geben und den Auflauf im auf 200°C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, bis sich eine schöne Käsekruste gebildet hat.

## Tipps

Anstelle der Pilze anderes Gemüse verwenden.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
600 Kcal 5 g Kohlenhydrate 41 g Eiweiß 45 g Fett	
Zutaten	
4 Wiener Würstchen 1 Dose Champignons 4 Eier 50 g Schinken, gewürfelt 1 kleine Zwiebel, gehackt 200 g Käse, gerieben Öl Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	

# Frühstücks-Auflauf





Dies ist ein englisches Frühstück in Auflaufform. Bei uns kommt es wohl eher zu Mittag auf den Tisch.

## Zubereitung

Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Pilze und Hackfleisch dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Unterdessen die Eier in einer Schüssel verquirlen, den Hüttenkäse und den Parmesan dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Auflaufform einölen und lagenweise mit Fleisch, Pilzen und Pizzakäse befüllen. Einermix darübergießen und die Masse mit einem Löffel leicht bewegen, um allfällige Luftblasen zu entfernen. Im auf 200°C vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen.

## Tipps

Gemüse oder Salat dazu servieren.

Portionen	Zeit
	 + 25 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
431 Kcal 4 g Kohlenhydrate 34 g Eiweiß 32 g Fett	
Zutaten	
350 g Hackfleisch 450 g Champignons 8 Eier 240 g Hüttenkäse 60 g geriebener Pizzakäse 20 g geriebener Parmesan Olivenöl Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	

# Gefüllte Paprikas





Ähnlich dem Rezept mit der gefüllten Zucchini. Die Füllung dieses Rezeptes kann auch für die Zucchini verwendet werden und umgekehrt.

## Zubereitung

Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und die Kerne der Paprika entfernen. Hackfleisch, Zwiebeln und Ei vermengen und gut würzen. Paprika mit der Masse befüllen, mit dem Deckel schliessen und in eine Backform stellen. Die Gemüsebrühe und die Tomaten um die Paprika herum verteilen. In den auf 200°C vorgeheizten Ofen schieben und 30 - 40 Minuten backen.

## Tipps

Wer einen Dampfkochtopf hat, dann die Paprikas auch darin kochen. 20 Minuten unter Druck kochen lassen und dann warten, bis der Druck sich von selber abgebaut hat.

Portionen	Zeit
	 + 30 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
510 Kcal	
11 g Kohlenhydrate	
43 g Eiweiß	
34 g Fett	
Zutaten	
450 g Hackfleisch	
150 g Käse, gerieben	
3 grosse Paprikaschoten	
1 Dose gehackte Tomaten	
1 Zwiebel, gehackt	
1 Ei	
500 ml Gemüsebrühe	
Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	

# Schweinebraten auf Sauerkraut



Dieses Menü enthält viel Vitamin B, C und K, sowie Kalzium, Magnesium und Ballaststoffe.

## Zubereitung

Einen ofenfesten Bräter mit Schmalz einfetten, die Hälfte des Sauerkrautes darin verteilen und dieses mit Salz und Pfeffer würzen. Speckwürfel darübergeben, dann den Rest des Sauerkrautes hinzugeben und dieses nochmals würzen. Die Lorbeerblätter mit den Nelken durchstechen, diese dann auf die Zwiebel stecken und die Zwiebel auf das Sauerkraut legen. Zuletzt das Schweinefleisch oben drauflegen und alles mit dem Weisswein übergießen. Den Bräter zudecken und in den kalten Ofen stellen. Ofen auf 200°C stellen und 1,5 Std. braten. Danach den Bräter abdecken und nochmals 30 Minuten braten.

## Tipps

Dem Sauerkraut Ananas oder Trauben beimengen.

Portionen	Zeit
	 + 2 Std. Bratzeit
Nährwerte pro Portion	
1169 Kcal	
13 g Kohlenhydrate	
31 g Eiweiß	
102 g Fett	
Zutaten	
1 kg Schweinefleisch	
1 kg rohes Sauerkraut	
150 g Speck	
1 Zwiebel	
2 Lorbeerblätter	
3 Nelken	
10 Wacholderbeeren	
250 ml Weisswein	
Salz und Pfeffer	
Schmalz	
Kategorie	
Herzhaft	

# Überbackener Seelachs mit Zucchini



Reich an Omega-3-Fettsäuren, Eiweiss und Vitamin C. Schmeckt gut mit Salat als Beilage.

## Zubereitung

Fischfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine eigeölte Auflaufform geben. Zuchinis in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in einer Bratpfanne anbraten. Bechamelsoße und Käse dazugeben, kräftig würzen und alles gut verrühren. Masse zum Fisch in die Auflaufform geben und 15 Minuten im auf 220°C vorgeheizten Ofen garen.

## Tipps

Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln.

Portionen	Zeit
	 + 15 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
387 Kcal	
7 g Kohlenhydrate	
39 g Eiweiß	
21 g Fett	
Zutaten	
8 Seelachsfilets (je 100 g)	
2 Zucchini	
2 Zwiebeln, gehackt	
1 Packung Bechamelsoße	
100g geriebener Käse	
2 EL Olivenöl	
Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	

# Chicken Stir Fry





Stir Fries sind gute Lösungen, wenn man für Vielfalt auf dem Esstisch sorgen möchte, jedoch weder die Zeit zu kochen noch Lust auf viel Abwasch hat.

## Zubereitung

Hühnerbrühe, Sojasoße, Stärke, Knoblauchpulver und Ingwer in einen Schüttelbecher geben und kräftig schütteln. Hühnerbrust klein schneiden und im Öl in einer Bratpfanne oder einem Wok für ca. 5 Minuten braten. Gemüse und Cashewnüsse hinzugeben und für weitere 3 Minuten braten. Inhalt des Schüttelbeckers hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Soße dick wird.

## Tipps

Soße mit Süßstoff etwas süßen. Man kann frisches Gemüse verwenden oder sich eine Packung Gemüsemix für die asiatische Gemüsepfanne aus dem Supermarkt besorgen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
430 Kcal 19 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
400 g Gemüsemix 700 g Hühnerbrust 100 g Cashewnüsse 430 ml Hühnerbrühe 60 ml Sojasoße 2 EL Stärke 1 TL Knoblauchpulver ¼ TL Ingwerpulver 1 EL Öl	
Kategorie	
Herzhaft	



# Leichte Hackpizza



Diese Hackpizza ist schnell zubereitet und eignet sich auch gut zur Vorbereitung am Vortag.

## Zubereitung

Auflaufform einfetten und Tartar auf deren Boden flachdrücken. Gekörnte Brühe drüberstreuen, bis der Boden bedeckt ist. Zwiebeln drauflegen und das Gemüse darüber verteilen. Die Hollandaise gleichmäßig darüber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 20 – 30 Minuten backen.

## Tipps

Pilze dazugeben und Käse darüberstreuen.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
346 Kcal 11 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 27 g Fett	
Zutaten	
300 g Tartar Gekörnte Brühe 1 Pckg. Gemüse 200 ml Sauce Hollandaise 1 Zwiebel	
Kategorie	
Herzhaft	

# Pizza auf Eierboden




Der kohlenhydratreiche Teil der Pizza ist der Boden, welcher hier durch kohlenhydratarme Eier ersetzt wird.

## Zubereitung

Eier in einer Schüssel verquirlen und anschließend in einer Pfanne braten, damit ein schöner Boden entsteht. Diesen dann mit Tomatensoße bestreichen und mit den restlichen Zutaten belegen. Pfanne zudecken und auf niedriger Flamme weiterkochen, bis der Käse verlaufen ist.

## Tipps

Diese Pizza kann man natürlich auch im Ofen backen, nachdem man den Boden in der Bratpfanne gemacht hat. So bekommt man zusätzlich eine schöne Käsekruste. Auch können Sie die Pizza mit anderen Zutaten belegen.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Muffin</b>	
755 Kcal	
11 g Kohlenhydrate	
70 g Eiweiß	
48 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
3 Eier	
60 g Tomatensoße	
100 g Aufschnitt	
1 Paprikaschote	
100 g Mozzarella	
Pizzagewürz	
Salz	
<b>Kategorie</b>	
Herzhaft	

# Schnelles Chili



Ein schnelles und eiweißreiches Menü.

## Zubereitung

Das Fleisch und die Zwiebeln im Öl anbraten. Tomaten-stücke und Chilibohnen hinzugeben und aufkochen. Mit Chilipulver würzen, wenn man's scharf mag.

## Tipps

Ein Häubchen saure Sahne mit auf den Teller geben. Es können natürlich auch frische Tomaten und getrocknete Chilibohnen verwendet werden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>433 Kcal            22 g Kohlenhydrate            33 g Eiweiß            21 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>500 g Hackfleisch            1 Zwiebel gehackt            800 g Tomatenstücke            (Dose)            400 g Chilibohnen (Dose)            1 EL Olivenöl            ev. Chilipulver</p>	
Kategorie	
Herzhaft	

# Tofu-Nuggets



Tofu enthält viel Eiweiss und wenig Fett und ist auch für Veganer geeignet.

## Zubereitung

Tofu würfeln und mit Sojasoße marinieren. Weizenmehl, Hefeflocken, Paprika- und Currypulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und mit dem Wasser verrühren. Tofuwürfel in die Mehlmischung tauchen und dann im Paniermehl wenden. In einer Bratpfanne goldbraun braten.

## Tipps

Machen Sie sich einen leckeren Dip dazu. Weizenkleie können Sie auch als Paniermehlersatz verwenden.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
504 Kcal	
10 g Kohlenhydrate	
16 g Eiweiß	
42 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
200 g Tofu	
1 EL Sojasoße	
1 EL Weizenmehl	
1 EL Hefeflocken	
1 TL Paprikapulver	
1 TL Currypulver	
50 ml Wasser	
Konzelmanns Paniermehl (Paniermehlersatz)	
Bratöl	
<b>Kategorie</b>	
Vegan	
Paleo	
Snack	
Für unterwegs	

# Forellenfilet an Senfsoße



Ein delikates, eiweissreiches Fischgericht, das man ausprobieren sollte.

## Zubereitung

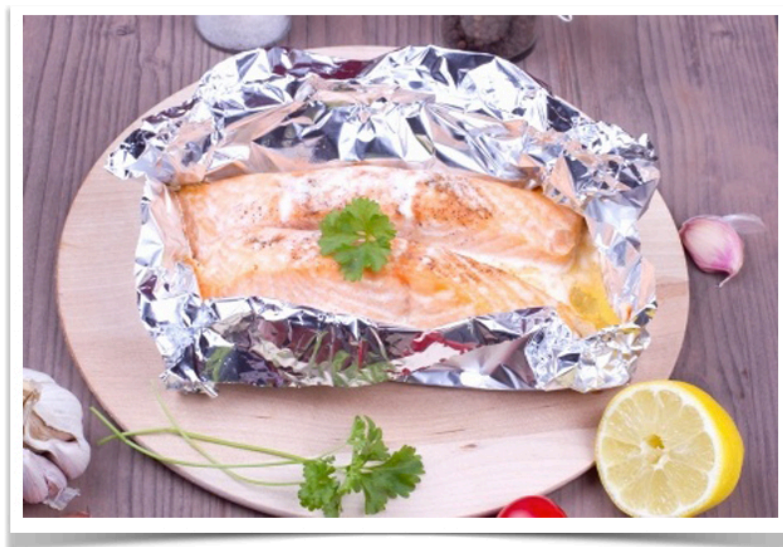
Zwiebeln im Butter andünsten, Sahne und Weisswein hinzugießen und einkochen lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern und Fischfilets hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten lang köcheln lassen.

## Tipps

Mit Gemüse oder Salat servieren. Wer nicht auf die Kohlenhydrate achten möchte, kann Kartoffeln dazu genießen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
586 Kcal 6 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 36 g Fett	
Zutaten	
8 Forellenfilets 100 g Kapern, abgetropft 300 ml Weisswein 300 ml Sahne 2 EL Senf 1 Zwiebel, gehackt 1 EL Butter Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	

# Lachs in der Folie





Lachs gehört zu den beliebtesten Speisefischen, ist reich an Omega-3-Fettsäuren und enthält keine Kohlenhydrate.

## Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen. Mayonnaise, Senf, Dill und Zitronensaft vermischen und je nach Vorliebe süßen. Lachs in einem Stück Alufolie auf ein Backblech legen, mit der Soße bestreichen und würzen. Den Fisch für 12 – 15 Minuten in den Ofen schieben.

## Tipps

Etwas Zitronensaft über den fertigen Fisch träufeln.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
210 Kcal 0 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß 16 g Fett	
Zutaten	
4 Lachsfilets 3 TL Mayonnaise 1 TL Senf 1 TL Dill 1 TL Zitronensaft Salz und Pfeffer Evtl. Süßstoff	
Kategorie	
Herzhaft	

# Fischfilets mit Mandelkruste



Der Leng ist ein Meerfisch und kommt in vielen Küsten-regionen Europas vor.

## Zubereitung

Die Schale der Zitrone abreiben und mit den Mandeln und dem Thymian vermischen. Fischfilets abspülen, trocken tupfen und salzen, dann in der Mandelmischung wenden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Fisch auf beiden Seiten braten.

## Tipps

Mit Gemüse servieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
350 Kcal 3 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiß 21 g Fett	
Zutaten	
4 Lengfischfilets 40 g gemahlene Mandeln 1 Zitrone 1 EL Öl 1 Messerspitze Thymian Salz	
Kategorie	
Herzhaft	

# Garnelenspiesschen





Garnelenspiesse sind etwas Besonderes für die Grillierzeit, sie schmecken nach Sommer und Meer.

## Zubereitung

Paprikaschote waschen, entkernen, klein schneiden und mit dem Knoblauch und dem Öl in einer Bratpfanne andünsten. Öl sieben und in einer Schüssel auffangen, Zitronensaft hinzugeben und Marinade würzen. Garnelen waschen, trocken tupfen und jeweils 5 auf einen Spiess stecken. Die Spiesse in die Marinade legen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Spiesse wenden und nochmals 1 Stunde kaltstellen. Anschließend die Spiesse 3 Minuten auf jeder Seite grillieren.

## Tipps

Die Spiesse kann man natürlich auch in einer Bratpfanne braten.

Portionen	Zeit
	 + 2 Std. Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
130 Kcal 1 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 6 g Fett	
Zutaten	
30 Riesengarnelen 1 Paprikaschote 2 Knoblauchzehen, gepresst 8 EL Olivenöl 4 EL Zitronensaft Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	



# Cevapcici



Cevapcici kennt man auch als Cevape und ist eine Fleischspezialität aus Südeuropa.

## Zubereitung

Fleisch, Knoblauch und Gewürze gut in einer Schüssel durchmischen. Mit Vorteil lassen Sie das Fleisch 2 Std. im Kühlschrank ruhen. Danach das Eiweiß hinzugeben und ca. 7 cm lange Rollen formen. In einer Bratpfanne durchbraten.

## Tipps

Cevapcici gelingen auch auf dem Grill sehr gut.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
543 Kcal 0 g Kohlenhydrate 53 g Eiweiß 35 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
500 g Hackfleisch ½ Eiweiss 2 Knoblauchzehen, gehackt 1 TL Salz 1 TL Pfeffer 1 TL Paprikapulver	
<b>Kategorie</b>	
Herzhaft	

# Einfaches Chicken Curry




Chicken Curry passt sehr gut zu Gemüse. Wer es etwas schärfer mag, kommt hier auf seine Kosten.

## Zubereitung

Die Hähnchenbrust im Öl anbraten. Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Danach mit Salz und Curry kräftig würzen, mit den Tomaten ablöschen und aufkochen und abschließend die Sahne darunterziehen.

## Tipps

Chickencurry schmeckt auch hervorragend mit Reis, Nudeln oder in einem Sandwich. Dies ist allerdings nur außerhalb einer Low Carb Diät eine Option.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>608 Kcal            7 g Kohlenhydrate            35 g Eiweiß            47 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>400 g Hähnchenbrust            1 Zwiebel, gehackt            100 ml passierte Tomaten            200 ml Sahne            2 EL Öl            Curry            Salz</p>	
Kategorie	
Herzhaft	

# Kalbshackbraten mit Kräuterquark



Eiweissreiches Menü, das man gut im Voraus vorbereiten kann und zu allerlei Beilagen hervorragend schmeckt.

## Zubereitung

Einen Teil der Kräuter hacken und in eine Schüssel geben. Mit dem Hackfleisch, den Semmelbröseln und den Eiern vermischen und mit Salz und Pfeffer gut würzen. Paprikaschote klein schneiden und unter das Hackfleisch kneten. Backform mit Olivenöl einölen, das Hackfleisch hineinfüllen und glatt-streichen. Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen. Quark mit 1-2 EL Zitronensaft, dem Rest der Kräuter, den fein gehackten Zwiebeln und etwas Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Braten servieren.

## Tipps

Hackbraten eignet sich auch gut für einen Abend mit Gästen.

Portionen	Zeit
	 + 35Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
426 Kcal 9 g Kohlenhydrate 57 g Eiweiß 17 g Fett	
Zutaten	
650 Kalbshackfleisch 200 g Magerquark 2 Eier 2 EL Semmelbrösel 175 g rote Paprikaschote 3 Frühlingzwiebeln ½ Zitrone 1 EL Olivenöl Frische Kräuter Salz und Pfeffer	
Kategorie	
Herzhaft	

# Hähnchen-Champignon-Spießchen





Pilze und Hähnchen sind reich an Vitamin B.

## Zubereitung

Hähnchen und Champignons abwechselnd auf zuvor in lauwarmem Wasser eingeweichte Holzspießchen stecken. Butter in erhitzte Bratpfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Spieße darin braten und mit Knoblauch, Petersilie, Oregano und Parmesan großzügig bestreuen.

## Tipps

Gelingt auch gut auf dem Grill. Dabei empfiehlt es sich, die Spießchen auf ein Stück Alufolie zu legen.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
155 Kcal 4 g Kohlenhydrate 31 g Eiweiß 29 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
100 g Champignons, gewaschen 80 g Hähnchen, in Stücke geschnitten Parmesan Butter Knoblauch gepresst Frische Petersilie gehackt Oregano	
<b>Kategorie</b>	
Herzhaft	

# Chicken Wings



Als Snack oder Beilage geeignet.

## Zubereitung

Sämtliche Zutaten mit einander verrühren und die Hähnchenflügel für 2 Std. darin einlegen. Danach das Fleisch im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten zugedeckt backen. Danach die Abdeckung entfernen und nochmals 10 Minuten backen, bis sie schön knusprig sind.

## Tipps

Auch die Chicken Wings können auf Alufolie gelegt auf dem Grill gebacken werden.

Portionen	Zeit
	 + 2 Std. Einlegezeit + 30 Min. Backzeit
Nährwerte pro Portion	
552 Kcal 5 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiß 45 g Fett	
Zutaten	
10 Hähnchenflügel 50 ml Sojasoße 50 ml Öl 2 EL Essig ½ TL Tabasco 2 Zehen Knoblauch gepresst 1 TL Pfeffer Kräuter	
Kategorie	
Herzhaft Snack	

# Schweineschnitzel



Das beliebte panierte Schnitzel, ohne Paniermehl gemacht und somit praktisch kohlenhydratfrei.

## Zubereitung

Schnitzel klopfen. Krusten zerbröseln. Ei in einem Teller verquirlen und würzen. Schnitzel erst im Ei wenden, danach in den Bröseln. Im Öl in der Pfanne braten.

## Tipps

Das Schnitzel kann auch in Stücke geschnitten und auf gleiche Weise zubereitet werden. Mit Dip als Fingerfood servieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
717 Kcal 1 g Kohlenhydrate 56 g Eiweiß 53 g Fett	
Zutaten	
1 Schweineschnitzel Schweinekrusten 2 Eier Gewürze Öl	
Kategorie	
Herzhaft	

# Englisches Frühstück



Proteinreiches Frühstück, wie man es in Großbritannien und Teilen der USA kennt.

## Zubereitung

Würste, Speck, Pilze, Ei und Tomaten in einer Pfanne braten. Die Würste brauchen etwa 15-20 Minuten, bis sie durch sind. Diese daher etwa 10 Minuten vor den restlichen Zutaten in die Pfanne geben. Zusammen mit einer Scheibe Toast servieren.

## Tipps

2/3 der Kohlenhydrate stecken im Toast. Vollkorn-Toastbrot enthält weniger Kohlenhydrate als ein Weizen-Toastbrot. Wer zusätzlich Kohlenhydrate sparen möchte, lässt das Brot weg.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
948 Kcal 15 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 84 g Fett	
Zutaten	
100 g Bratwurst nach Wahl 2 Tranchen Speck 2 Pilze 1 Tomate 1 Ei 1 EL Öl 1 Scheibe Toastbrot	
Kategorie	
Herzhaft	

# Low Carb Raclette




Raclette ist nebst dem Fondue eines der bekanntesten Schweizer Nationalgerichte, bei dem es immer gesellig zu und her geht. Dafür benötigt wird ein Raclette-Ofen.

## Zubereitung

Zwiebeln in Ringe schneiden und 2-3 Minuten goldbraun braten. Kalbsfilet beidseitig etwa 1 Minute anbraten. Tomaten halbieren. Alles auf einer Platte anrichten und servieren. Käse in eine Raclettepfanne legen, diesen mit Fleisch, Tomaten und Zwiebeln belegen und im Racletteofen schmelzen. Fertig geschmolzenen Käse auf den Teller heben und gut würzen.

## Tipps

Zu Raclette werden in der Regel Kartoffeln serviert. Dieses Menü ist jedoch so vielseitig, dass man diese problemlos mit kohlenhydratarmem Gemüse und Salaten ersetzen kann. Wein und Schwarztee gehört ebenfalls zu einem Raclette.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>237 Kcal            6 g Kohlenhydrate            24 g Eiweiß            13 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>150 g Raclettekäse, in Scheiben geschnitten            350 g Kalbsfilet            250 g Cherrytomaten            4 kleine Zwiebeln            Salz, Pfeffer, Paprika</p>	
Kategorie	
Herzhaft	



# Low Carb Schokoladen Brownies



Auch der Low Carber muss auf Süßes nicht verzichten.

## Zubereitung

Eiweiß vom Eigelb trennen und zu Schnee schlagen. Butter und Schokolade in einer Pfanne schmelzen und anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen und gut rühren. Eischnee unter die Masse ziehen. Teig in eine Brownie-Form geben, glatt streichen und für ca. 20 Minuten bei 170 Grad im Ofen backen .

## Tipps

Wer noch mehr Kohlenhydrate sparen möchte, ersetzt die Zartbitterschokolade durch Bitterschokolade. Mandelmehl kann man auch selber herstellen, indem man ganze Mandeln im Mixer zerkleinert. Falls Erythritol nicht erhältlich ist, kann man auch einen anderen Süßstoff verwenden (auf die korrekte Umrechnung achten).

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
320 Kcal 8 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß 27 g Fett	
Zutaten	
55 g Butter 30 g Zartbitterschokolade 40 g Kakaopulver 2 Eier 150g Süßstoff (Erythritol) 70 g Mandelmehl ½ TL Backpulver 1 Fläschchen Vanillearoma	
Kategorie	
Vegetarisch Süßes Snack	

# Paleo Lebkuchen





Ein leckeres Lebkuchenrezept für die Weihnachtszeit.

## Zubereitung

Die Mandeln und die Gewürze in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Vertiefung formen. Kokosöl schmelzen und mit dem Ei und dem Honig vermengen. Mischung in die Vertiefung gießen und von innen nach aussen verrühren, bis ein Teig entsteht. Diesen zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Danach in 6 gleich grosse Portionen teilen und in eine flache Form drücken. Im vorgeheizten Ofen bei Umluft und 180°C für 14 Minuten backen.

## Tipps

Die Lebkuchen mit Mandeln dekorieren.

Portionen	Zeit
	 + 45 Min
Nährwerte pro Portion	
232 Kcal 10 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 18 g Fett	
Zutaten	
175 g gemahlene Mandeln 1 Ei 40 ml Honig 1 EL + 1 TL Kokosöl ½ TL Ingwer ½ Tl Backpulver 1 TL Zimt ½ Nelkenpulver ½ TL Pfeffer ¼ TL Muskat ¼ TL Pimentpulver 1 Prise Salz	
Kategorie	
Paleo, Süßes, Snack	

# After Eight Pudding





Die Verbindung von Minze und Schokolade ist vor allem in Großbritannien sehr beliebt. Bei uns ist vor allem „After Eight“ ein Begriff.

## Zubereitung

Tee mit kochendem Wasser zubereiten, 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem fertigen Tee (anstelle der Milch) den Pudding nach Herstellerangaben kochen, dann in Förmchen abfüllen und abkühlen lassen.

## Tipps

Etwas Schlagsahne dazu servieren. Wem der Pudding mit Tee nicht schmeckt, kann ihn auch mit Milch und Minze Aroma machen. Dann entsprechen die Nährwerte denjenigen auf der Pudding-Packung.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
28 Kcal 7 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
3 Beutel Pfefferminztee 1 Packung Natreen Schokoladepudding 4 dl Wasser	
Kategorie	
Süßes Snack 5 Minuten	

# Schokomousse



Ein praktisch kohlenhydratfreies Schokomousse mit wenig Kalorien.

## Zubereitung

Dem Eiweiß etwas Süßstoff hinzugeben (z.B. 1 TL Canderel) und steif schlagen. Kurz bevor die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das Kakaopulver hinzugeben und nochmals kurz weiterquirlen, bis sich alles gut vermischt hat.

## Tipps

Eine Sahnehaube oben draufgeben.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
30 Kcal 1 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 1 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
1 Eiweiß 1 TL Kakaopulver Süßstoff (Stevia)	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Paleo Süßes Snack 5 Minuten	

# Protein-Kugeln





Etwas zum Naschen mit wenig Kohlenhydraten und viel Eiweiss. Auch dieses Rezept wird mit rohen Eiern zubereitet.

## Zubereitung

Eiklar, Proteinpulver und Zimt mit einem Handmixer steif schlagen, bis die Masse nicht mehr verläuft. Kokosraspeln auf einen Teller geben. Aus der Schokomasse kleine Kugeln formen und sie in den Kokosraspeln wälzen, bis sie rund herum bedeckt sind. Fertige Kugeln kühl stellen.

## Tipps

Mandel- oder Nussplitter unter die Schokomasse rühr en. Anstelle der Kokosraspeln Kakaopulver verwenden. Nicht jedes Proteinpulver schmeckt gleich. Im Geschmackstest gut abgeschnitten haben z.B. das Gold Standard 100% Whey Double Rich Chocolate von Optimum Nutrition und der Protein Shake Schoko von Power System.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
148 Kcal 1 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 4 g Fett	
Zutaten	
50 g Schoko-Proteinpulver 3 Eiklar Kokosraspeln Zimt	
Kategorie	
Vegetarisch Paleo Süßes Snack	

# Nuss-Schokolade-Kugeln





Dies ist eine nussige Alternative zum vorhergehenden Rezept.

## Zubereitung

Haselnüsse, Kokosraspeln, Mandelmus und Kakao in einer Schüssel vermengen. Zitronensaft, Orangenaroma und Süßstoff nach Belieben beifügen. Etwas Wasser hinzugeben, bis eine formbare Masse entsteht. Kugeln formen und je nach Lust und Laune im Haselnussmehl oder Kakaopulver wenden. Im Kühlschrank aufbewahren.

## Tipps

Zartbitterschokolade schmelzen und die Kugeln darin tunken.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
746 Kcal	
13 g Kohlenhydrate	
14 g Eiweiß	
70 g Fett	
Zutaten	
100 g Haselnüsse, gemahlen	
100 g Kokosraspeln	
2 EL Mandelmus	
2 TL Kakaopulver	
Orangenaroma	
Zitronensaft	
Süßstoff	
Wasser	
Kategorie	
Vegan	
Paleo	
Süßes	
Snack	

# Fruity Whip




Sekundenschnell gemacht und stillt die Lust auf Süßes.

## Zubereitung

Sahne und Getränkepulver in einer Schüssel vermischen und Sahne steif schlagen.

## Tipps

Mit Früchten servieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
175 Kcal 1 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 19 g Fett	
Zutaten	
200 ml Sahne 1 TL zuckerfreies Getränkepulver mit Fruchtgeschmack	
Kategorie	
Vegetarisch Süßes Snack 5 Minuten	

# Bratapfel aus der Mikrowelle



Blitzschnell gemacht und gesund noch dazu.

## Zubereitung

Den Apfel schälen, in Schnitze schneiden und auf einem Teller verteilen. Etwas Zimt und Süßstoff darüber verteilen und eine Minute in der Mikrowelle kochen.

## Tipps

Je nach Apfelsorte kann man den Süßstoff auch gut weglassen.  
Mit Beeren, Kompott oder Rosinen dekorieren.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
61 Kcal 15 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiß 0 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
1 Apfel Zimt Süßstoff	
<b>Kategorie</b>	
Vegan Paleo Süßes Snack 5 Minuten	



# Low Carb Ananaseis



Leckeres Eis für heiße Sommertage, das man auch während einer kohlenhydratarmen Diät schlemmen darf.

## Zubereitung

Ananas im Mixer schaumig mixen. Süßstoff, das Mark der Vanilleschote und den Joghurt hinzugeben und nochmals gut mixen. Fertige Masse in einem Behälter in den Gefrierschrank stellen, bis sie fest ist. Vor dem Verzehr kurz antauen lassen und im Mixer nochmals aufschlagen.

## Tipps

Je nach Vorliebe können auch andere Früchte verwendet werden. Vanille gibt es auch in Form von Vanilleextrakt oder Vanillearoma.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
69 Kcal 11 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 2 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
200 g Ananas 200 g Magerjoghurt Zuckerersatz für 5 TL Zucker 1 Vanilleschote	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Süßes Snack	

# Champagner Pops



Dieses Eis sollten Sie besser nicht mit Ihren Kindern teilen.

## Zubereitung

Wasser, Zitronensaft und Zuckerersatz mit einander vermengen.  
 Beeren pürieren und mit den restlichen Zutaten vermischen.  
 Masse in Eisformen füllen und ins Gefrierfach stellen.

## Tipps

Das Rezept mit anderen Früchten ausprobieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
52 Kcal 8 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
60 ml Wasser Zuckerersatz für 50 g Zucker 2 EL Zitronensaft 500 g Erdbeeren 250 ml Champagner	
Kategorie	
Vegan Paleo Süßes Snack	

# Fruchteis am Stiel



Als schneller Snack, zur Abkühlung im heißen Sommer oder wenn einem mal nach Süßem ist.

## Zubereitung

Früchte pürieren und 2/3 des Süßstoffs untermischen. Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft und den restlichen Süßstoff gut mit einander vermischen. Beide Massen abwechselnd in Eisformen geben und für mehrere Stunden ins Gefrierfach stellen.

## Tipps

Mehrere Eissorten herstellen und zur Auswahl anbieten.

Portionen	Zeit
10	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
53 Kcal 6 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 2 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
400 g Früchte (z.B. Beeren oder Pfirsiche) 100 g Magerjoghurt 175 g Philadelphia Balance Frischkäse Zuckerersatz für 3 EL Zucker 1 EL Zitronensaft	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Süßes Snack	

# Joghurtgelee mit Himbeersoße



Ein leckeres Dessert zur Beersaison.

## Zubereitung

Joghurt, Wasser und Milch miteinander verrühren, nach Belieben süßen und mit der Gelatine verbinden. Im Kühlschrank gelieren lassen. Himbeeren mit ein bisschen Wasser aufkochen, zu einer Himbeersoße verarbeiten und bei Bedarf süßen. Etwas Soße über das Joghurtgelee gießen und mit einigen Beeren garnieren.

## Tipps

Die Himbeeren können auch frisch zum Joghurtgelee serviert werden. Man kann natürlich auch andere Früchte verwenden.

Portionen	Zeit
	 + Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
<p>116 Kcal            10 g Kohlenhydrate            17 g Eiweiß            1 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>Himbeeren            100 g Naturjoghurt            6 Blatt Gelatine            1 Schuss Milch            125 ml Wasser            Süßstoff</p>	
Kategorie	
<p>Vegetarisch            Süßes            Snack</p>	

# Früchtetee-Pudding



Ein schnelles Rezept, das Spielraum für's Experimentieren läßt.

## Zubereitung

Gelatine in Wasser einweichen. Tee zubereiten und süßen.  
Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und im heißen Tee auflösen. Tee in ein Förmchen füllen, ein paar Beeren oder Frückstücke hinzugeben und im Kühlschrank gelieren lassen.

## Tipps

Wenn man die Früchte weglässt, und eventuell noch eine Sahnehaube obendrauf gibt, hat man ein kohlenhydratfreies Dessert.

Portionen	Zeit
	 + Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
34 Kcal 3 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 1 g Fett	
Zutaten	
250 ml Früchtetee Fruchtstücke oder Beeren 6 Blatt Gelatine Süßstoff	
Kategorie	
Vegetarisch Süßes Snack	

# Erdbeerdessert mit Martini



Ein alkoholisches Dessert für Erdbeerliebhaber.

## Zubereitung

Sahne steifschlagen und eventuell süßen, in Dessertschalen geben und für ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Einige Erdbeeren in einer Schale zerdrücken und mit dem Martini vermischen. Sobald die Sahne fest ist, diese aus dem Gefrierschrank holen, das Erdbeer-Martini Gemisch darüber gießen und mit ein paar Erdbeerstücken garnieren.

## Tipps

Anstelle der Erdbeeren andere Früchte verwenden.

Portionen	Zeit
	 + 2 Std. Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
110 Kcal 6 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 8 g Fett	
Zutaten	
½ Becher Schlagsahne 150 g Erdbeeren 1 Schuss Martini Evtl. Süßstoff	
Kategorie	
Vegetarisch Süßes Snack	

# Aloe Vera - Orangenshake



Aloe Vera macht nicht nur schön, sondern ist auch gesund und praktisch kohlenhydratfrei.

## Zubereitung

Orangen in Stücke schneiden und mit dem Aloe Vera Saft und dem Frischkäse in einem Mixer verquirlen. Etwas zerstoßenes Eis begeben und servieren.

## Tipps

Einige Fruchtstücke klein geschnitten in den Shake geben.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
74 Kcal 11 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 1 g Fett	
Zutaten	
450 g Orange 150 ml Aloe Vera Saft 100 g Philadelphia Balance Frischkäse 4 EL zerstoßenes Eis	
Kategorie	
Vegetarisch Süßes Shakes 5 Minuten	

# Wassermelonen- Smoothie





Der ideale Smoothie für den Sommer. Der Urlaub lässt grüßen.

## Zubereitung

Melone würfeln und die Zitrone auspressen. Beides in einen Mixer geben und zusammen mit dem Campari und dem Eis mixen. Nach Belieben süßen.

## Tipps

Erdbeeren hinzumixen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
61 Kcal 13 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
500 g Wassermelone, gekühlt 1 Zitrone 40 ml Campari 200 g Eis Süßstoff	
Kategorie	
Vegan Paleo Süßes Shakes 5 Minuten	



# Mehr als kalter Kaffee



Ist der Kaffee mal kalt geworden? Kein Problem. Dieser Kaffee-Shake ist gut für zwischendurch.

## Zubereitung

Kaffee und Milch in den Mixer geben. Joghurt hinzugeben und bei Bedarf noch etwas nachsüßen. Alles kräftig durchmischen.

## Tipps

Etwas Sahne steifschlagen und unter den fertigen Mix ziehen. Die Joghurtmenge variieren.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
78 Kcal 7 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 2 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
40 ml kalter Kaffee 40 ml Milch 125 g Naturjoghurt, mager Süßstoff	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Süßes Shakes 5 Minuten	

# Eggiweggnog



Dieses Rezept ist für Leute, die sich nicht vor rohen Eiern fürchten.

## Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen.

## Tipps

Fertigen Drink mit etwas steif geschlagener Sahne dekorieren.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>437 Kcal            5 g Kohlenhydrate            16 g Eiweiß            38 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>3 Eier            170 ml Sahne            60 ml Milch            Süßstoff            1 TL Vanilleextrakt            1 Prise Zimt</p>	
Kategorie	
<p>Vegetarisch            Süßes            Snack            Shakes</p>	

# Kaffeeshake mit Kokosmilch





Ein Kaffeeshake, welcher auch für Veganer geeignet ist.

## Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer gut verquirlen.

## Tipps

Etwas Kakaopulver dazugeben.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
245 Kcal 2 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 19 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
250 ml Kaffee 125 ml Kokosmilch 1 EL Proteinpulver, Vanille oder Schokolade Süßstoff	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Süßes Snack Shakes 5 Minuten	

# Kokosmilchshake





Ein einfacher Shake mit viel Potential

## Zubereitung

Alle Zutaten in einen Shüttelbecker geben und gut schütteln.

## Tipps

Dieser Shake kann man nach Belieben mit Zutaten ergänzen, um die gewünschte Geschmacksrichtung zu erhalten.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
301 Kcal 9 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 15 g Fett	
Zutaten	
400 g Magerquark, nature 200 ml Kokosmilch Süßstoff	
Kategorie	
Vegetarisch Süßes Snack Shakes 5 Minuten	

# Hausgemachter Baileys



Abends die Füße hoch und ein Glas Baileys genießen.

## Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer gut mit einander vermengen.

## Tipps

Hausgemachter Baileys eignet sich sehr gut als Geschenk.

Portionen	Zeit
25	
Nährwerte pro Portion	
143 Kcal 1 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 11 g Fett	
Zutaten	
4 Becher Sahne 4 Eier Zuckerersatz für 200g Zucker Vanilleextrakt 8 TL Kaffee 250 ml Rum	
Kategorie	
Vegetarisch Süßes Snack 5 Minuten	

# Gurken-Buttermilch-Drink



Dieser Drink kann gut mal als Mahlzeigersatz getrunken werden.

## Zubereitung

Gurke schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Buttermilch im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipps

Harte Kerne sollten vor dem Pürieren entfernt werden.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
103 Kcal 12 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 2 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
125 g Salatgurken 200 ml Buttermilch 1 EL Zitronensaft Salz und Pfeffer	
<b>Kategorie</b>	
Vegetarisch Snack Shakes	

# Chai Latte




Chai Tee ist eine asiatische Spezialität, die in Europa Einzug genommen hat. Natürlich kann man den Tee von Grund auf selber machen, Teemischungen sind allerdings einfacher und mittlerweile überall erhältlich.

## Zubereitung

Tee im heißen Wasser für 5 Minuten ziehen lassen. Milch aufschäumen und etwas Zimt und Süßstoff hinzugeben. Tee ebenfalls süßen, dann Milch dazugießen.

## Tipps

Sahne anstelle der Milch verwenden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
35 Kcal 2 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 2 g Fett	
Zutaten	
1 Beutel Chai Tee 50 ml Vollmilch Zimt Süßstoff	
Kategorie	
Vegetarisch Shakes 5 Minuten	

# Früchtetee mit Früchten



Schnell und einfach zubereitet für Zwischendurch oder auch als Dessert, stillt den kleinen Hunger und schmeckt warm oder kalt.

## Zubereitung

Tee gemäss Herstellerempfehlung zubereiten und nach Belieben mit Stevia süßen. Fruchtstücke hinzugeben.

## Tipps

Sehr gut geeignet sind Erdbeeren, Himbeeren und Mango. Wenn Sie frische Früchte verwenden möchten, empfiehlt es sich, weiche Früchte zu verwenden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
20 Kcal 5 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
1 Beutel Früchtetee 1 Handvoll gefrorene Fruchtstücke Stevia zum süßen	
Kategorie	
Vegan Paleo Snack Shakes 5 Minuten	



# Erdbeeren in Wein



Abends die Füße hoch, entspannen und Erdbeeren in Wein genießen.

## Zubereitung

Erdbeeren entstielen und vierteln. Wein mit Stevia süßen. Zimtstange und Erdbeeren im Wein einlegen und unter gelegentlichem Rühren 1-2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

## Tipps

Auch Rosés und weiße Süßweine passen hervorragend zu reifen Erdbeeren.

Portionen	Zeit
	 + 1Tag Einlegezeit
Nährwerte pro Portion	
40 Kcal 5 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
240 g Erdbeeren 120 ml Burgunder 1 Zimtstange Stevia	
Kategorie	
Vegan Paleo Snack Shakes 5 Minuten	