

# **100 flacher Bauch Rezepte**

Ein eBook von Thomas Bluhm  
In Zusammenarbeit mit Marianne Stolhammer und Dariusz Wiese

## **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

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
<b>Brokkoli-Salat mit Mandarinen</b> .....	<b>6</b>
<b>Blumenkohlsalat 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 Tacosalat</b> .....	<b>18</b>
<b>Gemüsestäbchen mit Guacamole</b> .....	<b>19</b>
<b>Marinierte Oliven</b> .....	<b>20</b>
<b>Marinierter Mozzarella</b> .....	<b>21</b>
<b>Tomaten mit Quark</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>Brokkoli-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>Omelette 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>Spargel 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>Gefüllte Zucchini, vegetarisch</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 Paprika</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>Hühnchen-Champignon-Spießchen</b> .....	<b>76</b>
<b>Chicken Wings</b> .....	<b>77</b>
<b>Putenschnitzel</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>Erdbeer-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.....</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>Kaffee á la 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>Erdbeerpunsch .....</b>	<b>105</b>



# Brokkoli-Salat mit Mandarinen



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

## Zubereitung

1. Verrühre das Miracel Whip mit dem Essig in einer Schüssel.
2. Füge Brokkoli, Mandelsplitter, Speck sowie Mandarinen hinzu und rühre das Ganze nochmal gut um.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
136 Kcal 5 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß 9 g Fett	
Zutaten	
40 g Miracel Whip Balance 10 ml Balsamico Essig 250 g Brokkoli 100 g Mandarinen aus der Dose 80 g Speck 20 g Mandelsplitter	
Kategorie	
Raw Food Für unterwegs vegetarisch	



# Blumenkohlsalat mit Karotten



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

## Zubereitung

1. Schneide den Blumenkohl und die Petersilie klein.
2. Raspele nun die Karotte und gib sie in eine Schüssel.
3. Füge Essig und Miracel Whip hinzu.
4. Streue Salz und Pfeffer darüber und vermische alles nochmal gut.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
64 Kcal 6 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 3 g Fett	
Zutaten	
1/2 Blumenkohl 1 kleine Karotte Petersilie 100 g Miracel Whip Balance 10 ml Balsamico Essig Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch Raw Food Für unterwegs	


# Fenchelsalat mit Orangen



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

## Zubereitung

1. Putze den Fenchel und hobe ihn in dünne Scheiben.
2. Schäle und würfele danach die Orange.
3. Verrühre den Zitronensaft, den Honig, den Senf, das Olivenöl, sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander.
4. Füge den Fenchel, Zwiebeln sowie Orangen hinzu und rühre alles nochmal gut um.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
124 Kcal 10 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 7 g Fett	
Zutaten	
500 g Fenchel 1 Zwiebel, gehackt 1 Orange 10 ml Zitronensaft 5 g Senf 5 g Honig 30 ml Natives Olivenöl extra Salz Pfeffer	
Kategorie	
Vegan Paleo Raw Food Für unterwegs	



# Rote Bete Salat



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

## Zubereitung

1. Schneide die Rote Bete, die Karotten sowie die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke und gib alles in eine Schüssel.
2. Presse die Zitrone und vermische den Saft mit Öl.
3. Gib etwas Salz und Pfeffer hinzu und gieße das Dressing über die Bete gießen
4. Rühre zum Schluss nochmal alles gut um.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
295 Kcal 23 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 19 g Fett	
Zutaten	
250 g rote Bete, gekocht 250 g Karotten 2 Frühlingszwiebeln 1/2 Zitrone 40 ml Natives Olivenöl extra Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegan Paleo Für unterwegs	


# Blitzschneller Gurkensalat



Gurke ist eines der kohlenhydratärmsten Gemüse überhaupt.

## Zubereitung

1. Schneide die Gurke in Scheiben und gib sie in eine Schüssel.
2. Gib Miracel Whip und einen Schuss Essig hinzu und rühre, bis alle Gurkenscheiben damit bedeckt sind.
3. Würze nochmal mit Salz, Pfeffer und Dill nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
42 Kcal 5 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 1 g Fett	
Zutaten	
1 Salatgurke 20 g Miracel Whip Balance 10 ml Balsamico Essig Salz 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

1. Koche die Eier für 10 Minuten in heissem Wasser hart.
2. Schreke sie mit kaltem Wasser ab.
3. Schäle die Eier und schneide sie in kleine Stücke.
4. Schneide den Bärlauch in Streifen.
5. Gib die restlichen Zutaten hinzu und rühre alles gut um.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
443 Kcal 9 g Kohlenhydrate 35 g Eiweiss 29 g Fett	
Zutaten	
8 Eier Bärlauch 100 g fettarmer Bio-Natur-Joghurt 1,5% ½ Zwiebel 20 g Miracel Whip Balance 10 g Senf 5 g Paprikapulver 10 ml Balsamico Essig Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch herzhaft	

# Tofu Salat mit Früchten



Die vegetarische Alternative zum Hühnchensalat.

## Zubereitung

1. Schneide den Tofu, die Früchte und den Sellerie in Stücke und gib alles in eine Schüssel.
2. Mische das Miracel Whip gut unter.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>257 Kcal            17 g Kohlenhydrate            12 g Eiweiss            14 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>250 g Räuchertofu            1 Apfel            1 Orange            4 Stangen Staudensellerie            300 g Miracel Whip Balance</p>	
Kategorie	
<p>vegetarisch            herzhaft</p>	



# Avocado-Garnelen-Salat



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

## Zubereitung

1. Würfele die Tomaten und Avocados und gib alles in eine Schüssel.
2. Gieße Öl und Zitronensaft darüber, würze gut nach und rühre alles ordentlich um.
3. Brate die Garnelen mit Butter in einer Pfanne kurz an und richte sie danach auf dem Salat an.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
329 Kcal 7 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 26 g Fett	
Zutaten	
250 g Garnelen 4 Tomaten 2 Avocados 40 ml Zitronensaft 20 ml Natives Olivenöl extra 20 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Salz Pfeffer	
Kategorie	
Paleo Raw Food herzhaft Für unterwegs	

# Mediterrane Garnelenpfanne



Für Liebhaber von Seafood und mediterraner Küche genau das Richtige.

## Zubereitung

1. Wasche die Garnelen und salze sie leicht nach.
2. Brate sie anschließend mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Tomaten in Butter in einer Bratpfanne an.
3. Lösche das Ganze mit dem Zitronenwasser ab und lasse es für ca. 2 Minuten köcheln.
4. Würze nach Belieben nach.
5. Gib das fertige Gericht auf einen Teller und gib zum Servieren noch Rucola dazu.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
231 Kcal 8 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiß 6 g Fett	
Zutaten	
320 g Garnelen 4 Tomaten 50 g Rucola 1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 50 ml Zitronenwasser Salz Pfeffer	
Kategorie	
Paleo	


# Wurst-Käse-Salat mit Essiggurken



Eiweissreicher Salat, zu dem es keine weiteren Beilagen braucht.

## Zubereitung

1. Rühre mit dem Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Soße an.
2. Schneide die Wurst, den Käse und die Cornichons in mundgerechte Stücke.
3. Gib die Zwiebeln dazu und rühre alles nochmal gut um.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>890 Kcal            3 g Kohlenhydrate            44 g Eiweiß            79 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>800 g Bockwurst            300 g Gouda            30 g Cornichons            1 Zwiebel            10 g Senf            30 ml Essig            40 ml Natives Olivenöl extra            Salz            Pfeffer</p>	
Kategorie	
<p>Für unterwegs            herzhaft</p>	



# Hähnchen-Salat



Hähnchen muss nicht immer warm gegessen werden. Ein Hähnchensalat bietet sich an, wenn Du mal von einer anderen Mahlzeit gekochtes Hähnchen übrig hast.

## Zubereitung

1. Brate die Hähnchenbrust in einer Bratpfanne an und lasse sie etwas auskühlen.
2. Schneide die Hähnchenbrust in kleine Stücke.
3. Schneide den Sellerie und die Zwiebeln klein und mische sie unter das Hähnchen.
4. Gib das Miracel Whip dazu und rühre solange um, bis alles gut mit Miracel Whip bedeckt ist.
5. Beträufele den Salat mit Zitronensaft und würze nochmal gut nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
144 Kcal 2 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 2 g Fett	
Zutaten	
700 g Hähnchenbrust 4 Stangen Staudensellerie 1 Zwiebel 30 g Miracel Whip Balance 10 ml Zitronensaft Salz Pfeffer	
Kategorie	
Für unterwegs herzhaft	



# Mini-Frikadellen mit Salat



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

## Zubereitung

1. Verknete das Hackfleisch, die Zwiebeln, die Semmelbrösel, den Senf, den Knoblauch und das Tomatenmark gut miteinander und würde etwas nach.
2. Schlage das Eiweiß zu Schnee und hebe es unter das Fleisch.
3. Forme kleine Frikadellen daraus.
4. Erhitze die Butter in einer Pfanne und brate die Frikadellen darin für ca. 2 Minuten an.
5. Lasse die fertigen Frikadellen kurz auf einem Stück Haushaltspapier auskühlen lassen und gib sie dann auf den fertig vorbereiteten Salat.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
600 Kcal 11 g Kohlenhydrate 51 g Eiweiß 39 g Fett	
Zutaten	
400 g Rinderhackfleisch 1 Zwiebel 20 g Semmelbrösel 10 g Senf 10 g Tomatenmark 2 Hühnereier 1 Knoblauchzehe Salz Pfeffer 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 50 g Salat	
Kategorie	
Paleo	


# Amerikanischer Tacosalat



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

## Zubereitung

1. Bedecke den Teller mit einer Schicht Chili Con Carne.
2. Verteile den Käse und saure Sahne darüber.
3. Belege das Ganze mit einer Schicht aus Tomatenstücken sowie Salatblättern.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>81 Kcal                      6 g Kohlenhydrate                      5 g Eiweiß                      4 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>500 g Chili Con Carne                      400 g Tomaten                      6 Salatblätter                      200 ml saure Sahne</p>	
Kategorie	
herzhaft	



# Gemüsestäbchen mit Guacamole



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

## Zubereitung

1. Zerdrücke das Fruchtfleisch der Avocados und vermische es mit den restlichen Zutaten.
2. Du kannst es als Dip für das Gemüse verwenden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
670 Kcal	
31 g Kohlenhydrate	
9 g Eiweiß	
52 g Fett	
Zutaten	
1 Paprika, rot	
1 Paprika, gelb	
1 Karotte	
1/2 Salatgurke	
3 Avocados	
20 ml Zitronensaft	
Salz	
1/2 Zwiebel gehackt	
2 kleine Tomaten	
1 Knoblauchzehe	
Kategorie	
vegan	
Raw Food	
Snack	
Für unterwegs	

# Marinierte Oliven



Ein absolutes Muss für Olivenliebhaber.

## Zubereitung

1. Schneide die Oliven leicht ein gib sie in eine Schüssel.
2. Halbiere die Chilischote der Länge nach, entkerne sie und hacke sie klein.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Ringe.
4. Schneide die Fenchelknolle in kleine Stücke.
5. Hacke das Basilikum und vermische alles mit den Oliven.
6. Mische den Orangensaft, das Olivenöl und den gepressten Knoblauch und gieße die Mischung über die Oliven.
7. Würze mit Pfeffer nach und stelle es für 24 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank.

Portionen	Zeit
	 + 24 Std. Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
234 Kcal 8 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
350 g Oliven 1 kleine, rote Chilischote 1 kleine Fenchelknolle 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 15 g Basilikum 30 ml Orangensaft 20 ml Natives Olivenöl extra Pfeffer	
Kategorie	
Vegan Paleo Snack Für unterwegs	


# Marinierter Mozzarella



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

## Zubereitung

1. Hacke die Oliven sowie die Tomaten klein und zerbrösele eine Chilischote dazu.
2. Lasse den Mozzarella abtropfen und schneide ihn in kleine Stücke.
3. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel und lasse sie für 15 Minuten ziehen.

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 Tomaten, getrocknet 10 ml Zitronensaft 20 ml Natives Olivenöl extra 1 getrocknete Chilischote Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch Snack Für unterwegs	

# Tomaten mit Quark



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

## Zubereitung

1. Halbiere die Tomaten.
2. Rühre den Magerquark mit etwas Salz glatt und gib ihn auf die Tomate.
3. Schneide den Schnittlauch klein und streue ihn über den Käse.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
78 Kcal 7 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
5 Tomaten 150 g Magerquark Schnittlauch Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch Raw Food Snack Für unterwegs	

# Low Carb Sushi



Sushi ist bekanntlich nicht Jedermanns Sache. Wer es aber bisher geliebt hat, muss auch während einer kohlenhydratarmen Diät nicht darauf verzichten.

## Zubereitung

1. Vermische den gekochten falschen Reis mit Miracel Whip und Weinessig.
2. Würze nach Belieben nach.
3. Bestreiche das Algenblatt mit der Masse und befülle es nach Belieben mit dem Gemüse, der Avocado, dem Frischkäse und dem Lachs.
4. Rolle die Sushirolle ein und schneide sie in mehrere kleinere Rollen.
5. Serviere die Sushirollen sofort frisch.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
747 Kcal	
25 g Kohlenhydrate	
53 g Eiweiß	
41 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
1 Algenblatt	
100 g falscher Reis (siehe Rezept „Falscher Reis“)	
½ Avocado	
1 Karotte	
1 Zucchini	
200 g Lachs - Sashimi	
20 g Naturfrischkäse	
20 g Miracel Whip Balance	
5 ml Weinessig	
Salz	
Pfeffer	
<b>Kategorie</b>	
Snack	

# Käsecracker



Käse mal anders.

## Zubereitung

1. Schneide den Käse in 5 mm dicke Scheiben.
2. Teile ihn in mundgerechte Portionen und lege ihn auf einen Teller mit Backpapier, um ihn zu würzen.
3. Backe den Käse bei 800 Watt in der Mikrowelle für 1 Minute und 45 Sekunden.
4. Teste nach kurzem Auskühlen, ob sie hart wie Chips sind.
5. Wenn nicht, backe den Käse nochmals für 15 Sekunden.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
332 Kcal 3 g Kohlenhydrate 34 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
250 g Gouda Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch Snack Für unterwegs	



# Zucchini Chips



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

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 110°C vor.
2. Belege ein Backblech mit Backpapier und bestreibe es mit Öl.
3. Schneide die Zucchini in münzendicke Scheiben und lege sie auf das Backpapier.
4. Würze nach Belieben nach.
5. Backe die Chips für 1,5 Stunden im Ofen bis sie knusprig sind.
6. Verzehre die Chips innerhalb von 2 Stunden.

Portionen	Zeit
	 +1,5 Std. Backzeit
Nährwerte pro Portion	
239 Kcal 8 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 19 g Fett	
Zutaten	
1 Zucchini 20 ml Natives Olivenöl extra Salz Pfeffer Paprika edelsüß	
Kategorie	
Vegan Paleo Snack Für unterwegs	



# Schinken-Salat-Rollen-Snack



Für einen schnellen und gesunden Snack ist dieses Rezept ideal.

## Zubereitung

1. Bestreiche die Innenseite des Salatblattes mit Miracel Whip.
2. Belege das Blatt mit einer Schinken- sowie einer Käsescheibe und lege ein paar Tomatenstreifen in die Mitte.
3. Rolle das Salatblatt auf und fixiere die Rollen bei Bedarf mit einem Zahnstocher.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
430 Kcal 3 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß 31 g Fett	
Zutaten	
10 g Miracel Whip Balance 2 große Salatblätter 2 Scheiben Serranoschinken 2 Scheiben Gouda 1 kleine Tomate	
Kategorie	
5 Minuten Für unterwegs	

# Roastbeef-Röllchen mit Ei



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

## Zubereitung

1. Koche die Eier für 10 Minuten im siedenden Wasser hart.
2. Schäle die Eier und schneide sie in kleine Stücke.
3. Vermische die Eier mit dem Kürbis und dem Quark.
4. Würze nach Belieben nach.
5. Schneide den Chinakohl in feine Streifen.
6. Lege Roastbeef auf eine Arbeitsfläche, würze es nach und bestreiche es mit der Quarkmischung.
7. Belege das Fleisch mit etwas Chinakohl und rolle es auf.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
248 Kcal 11 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiß 9 g Fett	
Zutaten	
100 g Roastbeef 150 g Chinakohl 100 g Kürbis 2 Eier 150 g Magerquark Salz Pfeffer	
Kategorie	
Snack Für unterwegs	

# Schafskäse im Speckmantel



Ein praktisch kohlenhydratfreier Genuss.

## Zubereitung

1. Schneide den Fetakäse in großzügige Streifen und umwickele ihn mit dem Speck.
2. Brate ihn dann in heißer Butter von allen Seiten kurz an.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
300 Kcal 1 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß 26 g Fett	
Zutaten	
300 g Schafskäse 100 g Speck 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
Kategorie	
herzhaft Snack	



# Deviled Eggs mit Thunfisch



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

## Zubereitung

1. Halbiere die Eier, entferne das Eigelb und zerdrücke es in einer Schüssel.
2. Füge den Thunfisch, das Miracel Whip und Zwiebeln hinzu, würze mit Salz und Pfeffer nach und vermische alles gut.
3. Befülle die Eier mit der fertigen Masse und bestreue sie mit etwas Paprikapulver.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
173 Kcal 3 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiss 9 g Fett	
Zutaten	
2 Dosen Thunfisch in eigenem Saft 100 g Miracel Whip Balance 6 Hühnereier 1/2 Zwiebel Salz Pfeffer Paprikapulver	
Kategorie	
Snack herzhaft	


# Crêpes



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

## Zubereitung

1. Verrühre die Eier und das Eiweißpulver.
2. Gib löffelweise Wasser hinzu bis eine Teigmasse entsteht, die sich in einer Pfanne gut verteilen lässt.
3. Gib etwas Butter in die Pfanne.
4. Verteile ein wenig Teigmasse in der Pfanne und backe sie von beiden Seiten goldbraun.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Muffin	
334 Kcal 1 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiß 23 g Fett	
Zutaten	
6 Eier 50 g neutrales Eiweißpulver 30 g Erdnussöl Wasser	
Kategorie	
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.

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Gib den Käse und die Frühlingszwiebeln in die Formen des Muffinblechs.
3. Verquirle die Eier in einer Schüssel, würze mit Salz und Pfeffer nach und gieße sie über den Käse. Die Formen sollten zu etwa 2/3 gefüllt sein.
4. Backe sie für 25-35 Minuten, bis die Muffins aufgegangen und leicht angebräunt sind.

Portionen	Zeit
12 Muffins	 + 30 Min Backzeit
Nährwerte pro Muffin	
164 Kcal 2 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 11 g Fett	
Zutaten	
15 Eier 200 g Gouda, gerieben 3 Frühlingszwiebeln Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch herzhaft	

# Brokkoli-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

1. Hacke die Zwiebel und brate sie im Öl in einem Suppentopf glasig.
2. Schneide den Brokkoli in Stücke und füge ihn hinzu.
3. Lösche das Ganze mit dem Wasser ab und koche es auf.
4. Lasse es auf niedriger Stufe köcheln, bis der Brokkoli leicht durchstochen werden kann.
5. Füge den Käse hinzu und rühre um.
6. Würze mit Salz und Pfeffer nach Belieben.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
191 Kcal 7 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 9 g Fett	
Zutaten	
800 g Brokkoli 1/2 Zwiebel 1 l Wasser 150 g Gouda, gerieben 10 ml Natives Olivenöl extra Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch	



# Einfache und leckere Kürbissuppe



Ein leckeres Rezept für kühle Herbsttage.

## Zubereitung

1. Schneide das Kürbisfleisch in Stücke und gib es zusammen mit den Zwiebeln in einen großen Kochtopf.
2. Gieße das Wasser hinzu und koche es auf.
3. Lasse die Suppe köcheln bis der Kürbis leicht durchstochen werden kann.
4. Püriere den Kürbis mit einem Stabmixer.
5. Mische das Mehl, die Petersilie, das Curry Pulver und die saure Sahne darunter und würze nach Belieben nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
155 Kcal 18 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 7 g Fett	
Zutaten	
400 g Kürbis 1 Zwiebel 1 l Wasser 10 g Dinkelmehl 250 g saure Sahne 25 g Petersilie Currypulver Salz	
Kategorie	
vegetarisch	



# Lauchsuppe mit Hackfleisch



Eine herzhafte Suppe für jede Tageszeit.

## Zubereitung

1. Brate das Hackfleisch in einem Topf an und würze leicht nach.
2. Schneide den Lauch und die Zwiebel in Ringe gib beides dazu.
3. Lösche das Ganze mit der Brühe ab und koche es auf.
4. Gib den Schmelzkäse stückweise hinzu und rühre, bis er sich aufgelöst hat.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
576 Kcal 5 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiß 44 g Fett	
Zutaten	
3 Stangen Lauch 1 Zwiebel 500 g Hackfleisch 400 g Schmelzkäse 800 ml Gemüsebrühe Salz Pfeffer	
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

1. Erhitze die Hälfte der Butter in einem Suppentopf und brate die Zwiebeln sowie das Hähnchen darin an.
2. Gib die restliche Butter und eine Prise Salz hinzu und verrühre alles gut.
3. Füge die Tomaten hinzu, gieße die Brühe dazu, koche sie auf und würze bei Bedarf nochmal nach.
4. Zupfe das Basilikum in Stücke und rühre die Suppe nochmal gut durch.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
178 Kcal	
11 g Kohlenhydrate	
11 g Eiweiß	
9 g Fett	
Zutaten	
700 g Zwiebeln	
120 g Hähnchenbrustfilet	
50 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
1,2 l Hühnerbrühe	
350 g Tomaten gehackt	
12 Blätter Basilikum	
Salz	
Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	



# Orientalische Tomatensuppe



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

## Zubereitung

1. Püriere die Tomate in einem Topf.
2. Füge die Kokosmilch hinzu und koche die Suppe auf.
3. Würze das Ganze nach Belieben.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
168 Kcal 6 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 14 g Fett	
Zutaten	
250 g Tomaten 150 ml Kokosmilch Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegan Paleo 5 Minuten	

# Curry-Linsen-Suppe



Eine feine Suppe zur Vorspeise oder auch als leichte Mahlzeit.

## Zubereitung

1. Gebe die Linsen und Brühe in einen Topf und koche beides auf.
2. Gib das Currypulver hinzu und lasse sie bei geringer Hitze für ca. 5 Minuten köcheln.
3. Wasche den Sellerie, schneide ihn in kleine Stücke und rühre ihn unter die Suppe.
4. Lasse das Ganze für weitere 3-4 Minuten köcheln.
5. Rühre den Joghurt unter die Suppe und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>84 Kcal            12 g Kohlenhydrate            7 g Eiweiß            1 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>40 g rote Linsen            400 ml Gemüsebrühe            1 Stange Staudensellerie            20 g fettarmer Bio-Natur-Joghurt 1,5%            Currypulver            Salz            Pfeffer</p>	
Kategorie	
<p>vegetarisch            herzhaft</p>	

# Gulaschsuppe



Eine kohlenhydratreduzierte Version des bekannten ungarischen Gerichts.

## Zubereitung

1. Würfele die Zwiebeln und die Paprikaschote.
2. Schneide das Fleisch in mundgerechte Stücke und brate es in der Butter an.
3. Gib die Zwiebeln hinzu und brate sie kurz an.
4. Gib das Tomatenmark sowie den Knoblauch in den Topf und rühre das Paprikapulver ein.
5. Koche das Gulasch auf und lasse es für ca. 30 Minuten schmoren.
6. Füge danach den Thymian hinzu und würze die Suppe nach.
7. Lasse das Ganze nochmals 20 Minuten köcheln.

Portionen	Zeit
	 + 50 Min Schmorzeit
Nährwerte pro Portion	
317 Kcal	
19 g Kohlenhydrate	
16 g Eiweiß	
18 g Fett	
Zutaten	
250 g Rindergulasch	
1 grüne Paprikaschote	
500 ml Gemüsebrühe	
50 g Tomatenmark	
2 Zwiebeln	
1 Knoblauchzehe, gepresst	
20 g Paprikapulver	
5 g Thymian	
Salz	
Pfeffer	
20 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
Kategorie	
herzhaft	

# Gemüse Frittata



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

## Zubereitung

1. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und rühre das Ganze kräftig durch.
2. Rühre den Spinat, die Zwiebeln, den Käse und die saure Sahne unter.
3. Würze nach Belieben nach.
4. Gib Butter in die erhitzte Bratpfanne und brate die Frittata zugedeckt auf mittlerer Stufe, bis sie fest ist.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
216 Kcal 3 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 16 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
300 g Blattspinat 1 Zwiebel, gehackt 4 Eier 100 g saure Sahne Salz Pfeffer 50 g Gouda 20 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
<b>Kategorie</b>	
vegetarisch herzhaft	



# Omelette mit Artischocken



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

## Zubereitung

1. Gebe etwas Butter in eine Bratpfanne und erhitze diese.
2. Verquirle die Eier in einer Schüssel und gib sie in die Pfanne.
3. Brate die Eier auf mittlerer Stufe an, bis sie fest sind.
4. Bestreiche eine Hälfte des Omelettes mit Miracel Whip und belege sie anschließend mit den Artischocken.
5. Bestreue das Ganze mit dem Parmesan.
6. Backe es für 1 - 2 Minuten fertig.
7. Falte die unbelegte Seite des Omelettes über die andere Seite und serviere das fertige Omelette.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
437 Kcal 8 g Kohlenhydrate 27 g Eiweiß 28 g Fett	
Zutaten	
200 g Artischocken 2 Eier 20 g Miracel Whip Balance 20 g geriebenen Parmesan 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
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

1. Salze die geraspelte Zucchini und lasse das Ganze kurz stehen.
2. Presse den Saft aus ihnen heraus und gieße ihn ab.
3. Gebe die Eier, den Feta, den Oregano, die Zwiebeln, den Pfeffer sowie das Mandelmehl hinzu und vermische alles gut miteinander.
4. Schmelze die Butter in einer Bratpfanne.
5. Gib mehrere Esslöffel Zucchini-Mix nebeneinander in die Pfanne und drücke sie flach.
6. Sobald die Unterseite schön kross ist, wende das Plätzchen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
144 Kcal 2 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 10 g Fett	
Zutaten	
3 mittelgrosse Zucchini 3 Eier 120 g Feta ½ Zwiebel, gehackt 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 5 g Oregano 5 g Salz Pfeffer 30 g Mandelmehl	
Kategorie	
vegetarisch herzhaft	

# Gebratener Sellerie



Über diese Gemüseplätzchen werden sich vor allem die Vegetarier freuen.

## Zubereitung

1. Koche das Wasser in einem Topf auf und füge etwas Salz und den Zitronensaft hinzu.
2. Schäle den Sellerie, schneide ihn in 1 cm dicke Scheiben und blanchiere ihn im kochenden Wasser für ca. 5 Minuten.
3. Vermische die Eier und etwas Sahne miteinander und würze leicht nach.
4. Tauche die Selleriescheiben erst ins Eigemisch, wälze sie im Parmesan und brate sie in der Bratpfanne goldbraun an.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
265 Kcal	
1 g Kohlenhydrate	
19 g Eiweiß	
21 g Fett	
Zutaten	
1 Sellerieknolle	
2 Eier	
200 g Parmesan, gerieben	
10 ml Zitronensaft	
10 ml saure Sahne	
10 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
Salz	
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

1. Koche den Blumenkohl, bis er leicht durchstochen werden kann.
2. Püriere ihn anschließend, mische die restlichen Zutaten darunter und würze nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
92 Kcal 3 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 6 g Fett	
Zutaten	
1 kleiner Blumenkohl 20 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 100 ml saure Sahne 100 g Naturfrischkäse Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch	



# Falscher Reis



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

## Zubereitung

1. Koche das Gemüse mit etwas Wasser in einer Pfanne weich.
2. Raspele den Blumenkohl und koche ihn anschließend mit ein wenig Wasser in einer Pfanne auf niedriger Stufe, bis er weich ist.
3. Gib die Butter hinzu und verrühre sie, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Würze den Blumenkohl und garniere ihn mit dem Gemüse.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
63 Kcal 3 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 4 g Fett	
Zutaten	
1 Blumenkohl 30 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 1 Karotte Salz Pfeffer	
Kategorie	
Vegan Paleo	

# Parmesan-Bohnen mit Speck



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

## Zubereitung

1. Erhitze die Butter in der Pfanne.
2. Brate den Speck und die gehackte Zwiebel darin an.
3. Gib bei mittlerer Hitze die Bohnen hinzu und dünste sie ca. 10 Minuten lang.
4. Streue den Parmesan darüber, würze mit Salz nach und rühre alles gut um.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
248 Kcal	
13 g Kohlenhydrate	
14 g Eiweiß	
14 g Fett	
Zutaten	
800 g grüne Bohnen	
1 mittelgroße Zwiebel	
30 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
Salz	
50 g Speckwürfel	
80 g Parmesan	
Kategorie	
herzhaft	

# Pilz Ragout



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

## Zubereitung

1. Putze die Karotten sowie Pilze und würfele sie grob.
2. Schmelze die Butter in einer Bratpfanne und brate die Karotten bissfest.
3. Füge Speck sowie Pilze bei und brate sie für ca. 5 Minuten mit.
4. Mische danach die saure Sahne unter das Ragout und würze gut mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
408 Kcal 6 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 32 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 Kräuter der Provence Salz 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

1. Schneide die Karotten klein.
2. Brate die Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in einer Pfanne kurz an.
3. Gib die Karotten hinzu und brate das Ganze für weitere 3 Minuten an.
4. Gieße die Gemüsebrühe hinzu und lasse das Ganze für 15 Minuten köcheln.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
55 Kcal 9 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
200 g Karotten 1 Zwiebel 250 ml Gemüsebrühe 1 Knoblauchzehe Petersilie	
Kategorie	
Vegan Paleo	


# Rosenkohl mit Speck und Nüssen



Ein vitaminreiches Menü für kalte Herbsttage.

## Zubereitung

1. Schmelze die Hälfte der Butter in einer Pfanne.
2. Gib die Haselnüsse hinzu und brate sie auf mittlerer Stufe für ca. 7 Minuten an. Stelle sie in einer Schale beiseite.
3. Schmelze die restliche Butter in der Pfanne.
4. Putze den Rosenkohl und gib ihn in die Pfanne.
5. Füge Speck hinzu und brate beides an bis der Rosenkohl leicht durchstochen werden kann und der Speck schön glasig ist.
6. Gib die Haselnüsse hinzu, würze alles gut nach und rühre nochmal um.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
<p>317 Kcal                      6 g Kohlenhydrate                      10 g Eiweiß                      27 g Fett</p>	
<b>Zutaten</b>	
<p>500 g Rosenkohl                      60 g Haselnüsse gemahlen                      90 g Bio-Butter (aus Weidemilch)                      40 g Speckwürfel                      Salz                      Pfeffer</p>	
<b>Kategorie</b>	
herzhaft	



# Spargel an Zitronenbutter



Der Geschmack des Frühlings. Mit Fisch und frischem Salat serviert hast Du damit ein leichtes und gesundes Menü zur Hand.

## Zubereitung

1. Wasche den Spargel und mache ihn in der Mikrowelle warm bis er etwas weich ist.
2. Schmelze unterdessen die Butter in einer Pfanne und mische den Zitronensaft darunter.
3. Lege den Spargel auf einen Teller und beträufele ihn mit der Zitronenbutter.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
224 Kcal 5 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
500 g Spargel 60 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 10 ml Zitronensaft	
Kategorie	
vegetarisch Snack	


# Rahmspinat mit Ei



Eisenreiches Menü, das mit vielen Beilagen kombiniert werden kann.

## Zubereitung

1. Vermenge den Spinat, die Sahne, den Parmesan und den Knoblauch in einer Pfanne und koche alles auf.
2. Stelle die Herdplatte auf eine niedrige Stufe.
3. Schlage die Eier auf und gib den Spinat hinzu.
4. Lasse alles zugedeckt für etwa 7-8 Minuten weiter kochen oder bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
179 Kcal 2 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 12 g Fett	
Zutaten	
300 g Spinat 60 ml saure Sahne 30 g Parmesan gerieben 1 Knoblauchzehe 3 Eier	
Kategorie	
vegetarisch	

# Gebratener Fenchel



Alternativ zum Salat schmeckt Fenchel auch gebraten sehr gut.

## Zubereitung

1. Schneide den Fenchel in Streifen und bräune ihn in heißer Butter leicht an.
2. Gib etwas Olivenöl zum Zitronensaft hinzu, vermische es gut vermischen und gieße das Ganze über den Fenchel.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
123 Kcal 8 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 7 g Fett	
Zutaten	
1 Fenchel 20 ml Zitronensaft 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Salz Pfeffer	
Kategorie	
Vegan Paleo	

# Ratatouille



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

## Zubereitung

1. Wasche das Gemüse und schneide es klein.
2. Brate es kurz mit den Zwiebeln sowie dem Knoblauch in einer hohen Bratpfanne mit an.
3. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und gare es auf mittlerer Stufe, bis das Gemüse weich ist.
4. Würze nochmal nach und serviere es dann.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
147 Kcal 16 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 4 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
2 Tomaten 1 Paprikaschote 250 g Zucchini 250 g Aubergine 1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen 100 ml Gemüsebrühe 5 g Tomatenmark 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Thymian Salz Pfeffer	
<b>Kategorie</b>	
Vegan Paleo	



# Feta auf Gemüse



Ein sehr leichtes und schnelles Rezept für Feta-Liebhaber.

## Zubereitung

1. Schneide die Zwiebel und die Tomaten in großzügige Stücke.
2. Dünste die Zwiebeln in der Bratpfanne für 2 - 3 Minuten an.
3. Gebe dann die Tomaten und den Knoblauch hinzu, würze nach und rühre es gut um.
4. Lege den Feta und das Basilikum oben drauf.
5. Lasse das Ganze auf niedriger Stufe köcheln.
6. Gebe die Kräuterbutter auf den Feta und lasse ihn zergehen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
134 Kcal 7 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 10 g Fett	
Zutaten	
20 g Feta 4 Tomaten 1 Zwiebel 4 Knoblauchzehen 20 g Kräuterbutter Salz Pfeffer Frisches Basilikum	
Kategorie	
vegetarisch herzhaft	

# Kürbistopf mit Spinat



Ein weiteres vitaminreiches Kürbisrezept.

## Zubereitung

1. Viertele den Kürbis der Länge nach, gib ihn mit etwas Wasser in einen Kochtopf und koche ihn, bis er weich ist.
2. Schneide die Hühnerbrust in Stücke und brate sie in einer hohen Bratpfanne durch.
3. Gebe den Spinat zum Hühnchen.
4. Schneide den Kürbis in Stücke und gib ihn dazu.
5. Mische die Kokosmilch, den Honig, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer darunter und koche alles nochmal kurz auf.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
205 Kcal 20 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 4 g Fett	
Zutaten	
1 Kürbis 250 g Hühnerbrust 300 g Spinat 50 ml Kokosmilch 10 ml Zitronensaft Salz Pfeffer	
Kategorie	
Paleo herzhaft	

# Überbackene Champignons



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

## Zubereitung

1. Putze die Pilze und entferne die Stiele.
2. Schneide die Stiele klein und vermische sie mit dem Käse, dem Öl, dem Salz und dem Pfeffer.
3. Fülle die Masse in die Champignons und gib etwas Kräuterbutter und Petersilie oben drauf.
4. Backe das Ganze für 15 - 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200°C.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
127 Kcal 1 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 10 g Fett	
Zutaten	
12 grosse Champignons 100 g Gouda, grob gerieben 10 ml Natives Olivenöl extra 20 g Kräuterbutter Salz Pfeffer Petersilie	
Kategorie	
vegetarisch	

# Gefüllte Zucchini, vegetarisch



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

## Zubereitung

1. Halbiere die Zucchini, schneide sie in große Scheiben und höhle diese bis auf einen Rand von 5 mm aus.
2. Schneide die Champignons, das Innere der Zucchini und die Zwiebeln klein und gib sie in eine Schüssel.
3. Presse den Knoblauch dazu, vermische alles mit dem Frischkäse und würze nach Belieben.
4. Fülle die fertige Masse in die ausgehöhlten Zucchini, streue etwas Käse darüber und backe es im vorgeheizten Ofen bei 200°C für ca. 30 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 30 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
166 Kcal	
11 g Kohlenhydrate	
13 g Eiweiß	
7 g Fett	
Zutaten	
4 mittelgroße Zucchini	
8 Champignons	
200 g Frischkäse	
2 Knoblauchzehen	
2 Zwiebeln	
Salz	
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

1. Verquirle das Ei in einer Schüssel.
2. Schneide das Gemüse klein und gib es zusammen mit dem Quark, den Zwiebeln und dem Knoblauch in die Schüssel.
3. Würze alles gut nach und vermische alles miteinander.
4. Gib die Masse in eine zuvor eingefettete Backform.
5. Bestreue das Ganze mit Käse sowie Schnittlauch und backe es im auf 180°C vorgeheizten Ofen 20 – 30 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
220 Kcal 12 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß 7 g Fett	
Zutaten	
100 g Zucchini 100 g Paprikaschoten 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 250 g Magerquark 1 Ei 25 g Gouda Schnittlauch Salz 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

1. Schäle den Kohlrabi und schneide ihn in feine Scheiben.
2. Streiche die Auflaufform mit Butter aus, fülle den Kohlrabi lagenweise hinein und würze nach.
3. Zerdrücke den Gorgonzola und vermische ihn mit der Crème Fraîche.
4. Gieße den Mix über die Kohlrabi.
5. Backe das Ganze im auf 200°C vorgeheizten Ofen für 20 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
293 Kcal 7 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß 25 g Fett	
Zutaten	
600 g Kohlrabi 100 g Gorgonzola 200 g Crème Fraîche 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Salz Pfeffer	
Kategorie	
vegetarisch	



# Überbackene Wiener Würstchen



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

## Zubereitung

1. Schneide die Würstchen der Länge nach auf und lege sie mit der runden Seite nach unten in eine eingeölte Backform.
2. Brate die Zwiebeln, Champignons und Schinkenwürfel in einer Pfanne an.
3. Schlage die Eier in einer Schüssel auf, verquirle sie und würzen nochmal nach.
4. Gebe den Käse, die Zwiebeln, die Pilze und Schinkenwürfel dazu und verrühre alles gut.
5. Gebe die Masse in die Backform und backe den Auflauf im auf 200°C vorgeheizten Ofen für 20 Minuten, bis sich eine schöne Käsekruste gebildet hat.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
613 Kcal 4 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiß 46 g Fett	
Zutaten	
4 Wiener Würstchen 200 g Champignons 4 Eier 50 g Schinken 1 kleine Zwiebel 200 g Gouda, gerieben 20 ml Natives Olivenöl extra Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	



# Frühstücks-Auflauf



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

## Zubereitung

1. Erhitze die Butter in einer Bratpfanne.
2. Gib Pilze und Hackfleisch dazu und brate das Ganze ca. 5 Minuten an.
3. Verquirle unterdessen die Eier in einer Schüssel, gib den Hüttenkäse und den Parmesan dazu, würze mit Salz und Pfeffer nach und vermische alles nochmal gut.
4. Öle die Auflaufform ein und lege mehrere Lagen aus Fleisch, Pilzen und Pizzakäse.
5. Gieße den Eiermix darüber und bewege die Masse mit einem Löffel leicht, um die Luftblasen zu entfernen.
6. Backe das Ganze im auf 200°C vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 25 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
363 Kcal 3 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß 24 g Fett	
Zutaten	
350 g Hackfleisch 450 g Champignons 8 Eier 240 g Hüttenkäse 60 g geriebener Pizzakäse 20 g geriebener Parmesan 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	

# Gefüllte Paprika



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

## Zubereitung

1. Schneide den Deckel der Paprikaschoten ab und entferne die Kerne.
2. Vermenge das Hackfleisch, die Zwiebeln sowie das Ei und würze das Ganze gut nach.
3. Befülle die Paprika mit der Masse, schließe die Schoten mit dem Deckel und stelle sie in eine Backform.
4. Verteile die Gemüsebrühe und die Tomaten um die Paprika herum.
5. Schiebe das Ganze in den auf 200°C vorgeheizten Ofen und backe es für 30 - 40 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 30 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
446 Kcal 11 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 27 g Fett	
Zutaten	
450 g Hackfleisch 150 g Gouda, gerieben 3 Paprika, rot 250 g gehackte Tomaten 1 Zwiebel, gehackt 1 Ei 500 ml Gemüsebrühe Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	

# Schweinebraten auf Sauerkraut



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

## Zubereitung

1. Fette einen ofenfesten Bräter mit Schmalz ein, verteile die Hälfte des Sauerkrauts darin und würze mit Salz und Pfeffer nach.
2. Gib die Speckwürfel darüber, gib dann den Rest des Sauerkrauts hinzu und würze es nochmals.
3. Steche die Lorbeerblätter durch, stecke diese dann auf die Zwiebeln und lege die Zwiebel auf das Sauerkraut.
4. Lege zuletzt das Schweinefleisch oben drauf und übergieße alles mit dem Weißwein.
5. Decke den Bräter zu und stelle ihn in den kalten Ofen.
6. Heize den Ofen auf 200°C und brate das Ganze für 1,5 Stunden.
7. Decke danach den Bräter ab und brate alles nochmals für 30 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 2 Std. Bratzeit
Nährwerte pro Portion	
575 Kcal 5 g Kohlenhydrate 67 g Eiweiß 25 g Fett	
Zutaten	
1 kg Schweinefleisch 1 kg Sauerkraut 150 g Speck 1 Zwiebel 2 Lorbeerblätter 250 ml Weißwein Salz Pfeffer 30 g Schmalz	
Kategorie	
herzhaft	

# Überbackener Seelachs mit Zucchini



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

## Zubereitung

1. Bestreue die Fischfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer und gebe sie in eine eingeölte Auflaufform.
2. Schneide die Zucchini in dünne Scheiben und brate sie zusammen mit den Zwiebeln in einer Bratpfanne an.
3. Gib den Käse und die Crème Fraîche dazu, würze kräftig nach und verrühre alles gut.
4. Gebe die Masse zum Fisch in die Auflaufform und gare das Ganze für 15 Minuten im auf 220°C vorgeheizten Ofen.

Portionen	Zeit
	 + 15 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
340 Kcal 6 g Kohlenhydrate 44 g Eiweiß 14 g Fett	
Zutaten	
8 Seelachsfilets á 100 g 2 Zucchini 2 Zwiebeln 50 g Crème Fraîche 100 g Gouda, gerieben 20 ml Natives Olivenöl extra Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	

# Chicken Stir Fry



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

## Zubereitung

1. Gebe die Gemüsebrühe, das Erdnussöl, die Stärke, das Knoblauchpulver und Ingwer in einen Shaker und schüttele alles kräftig durch.
2. Schneide die Hühnerbrust klein brate sie in Butter in einer Bratpfanne oder einem Wok für ca. 5 Minuten.
3. Gebe das Gemüse und die Cashewnüsse hinzu und brate es für weitere 3 Minuten.
4. Gebe den Inhalt des Shakers hinzu und koche es unter ständigem Rühren auf, bis die Soße dick wird.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
575 Kcal	
20 g Kohlenhydrate	
50 g Eiweiß	
32 g Fett	
Zutaten	
400 g Gemüsemix	
700 g Hühnerbrust	
100 g Cashewnüsse	
430 ml Gemüsebrühe	
60 ml Erdnussöl	
20 g Maisstärke	
5 g Knoblauchpulver	
5 g Ingwer	
10 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
Kategorie	
herzhaft	



# Leichte Hackpizza



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

## Zubereitung

1. Fette die Auflaufform ein und drücke das Tartar auf dem Boden flach.
2. Streue die Brühe darüber bis der Boden bedeckt ist.
3. Lege die Zwiebeln drauf und verteile das Gemüse darüber.
4. Verteile die Crème Fraîche gleichmäßig darüber und backe das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 200°C für 20 – 30 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
608 Kcal 13 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiß 45 g Fett	
Zutaten	
300 g Tartar 100 ml Gemüsebrühe 200 g Gemüsemix 200 ml Crème Fraîche 1 Zwiebel	
Kategorie	
herzhaft	

# Pizza auf Eierboden



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

## Zubereitung

1. Verquirle die Eier in einer Schüssel und brate es anschließend in einer Pfanne, damit ein schöner Boden entsteht.
2. Bestreiche diesen dann mit der Tomatensoße und belege ihn mit den restlichen Zutaten.
3. Decke die Pfanne zu und koche sie auf niedriger Flamme weiter, bis der Käse zerlaufen ist.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Muffin</b>	
916 Kcal	
18 g Kohlenhydrate	
82 g Eiweiß	
56 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
3 Eier	
60 g Tomaten, passiert	
100 g Hähnchenbrustaufschnitt	
1 Paprikaschote	
100 g Mozzarella	
Salz	
<b>Kategorie</b>	
herzhaft	

# Schnelles Chili



Ein schnelles und eiweißreiches Menü.

## Zubereitung

1. Brate das Fleisch und die Zwiebeln in Butter an.
2. Gebe Tomatenstücke und Kidneybohnen hinzu und koche das Ganze auf.
3. Würze mit Chilipulver nach, wenn Du es scharf magst.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
470 Kcal 22 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiß 23 g Fett	
Zutaten	
500 g Hackfleisch 1 Zwiebel gehackt 800 g Tomaten, gestückelt 400 g Kidneybohnen 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Chilipulver	
Kategorie	
herzhaft	



# Tofu-Nuggets



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

## Zubereitung

1. Würfele den Tofu und marinieren ihn mit dem Erdnussöl.
2. Vermische das Mehl, die Hefeflocken, Paprika- und Currypulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel und verrühre es mit dem Wasser.
3. Tauche die Tofuwürfel in die Mehlmischung und wende es dann im Paniermehl.
4. Brate das Ganze in einer Bratpfanne goldbraun.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
<p>303 Kcal            17 g Kohlenhydrate            22 g Eiweiß            15 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>200 g Tofu            10 ml Erdnussöl            10 g Dinkelmehl            10 g Hefeflocken            5 g Paprikapulver            5 g Currypulver            50 ml Wasser            30 g Paniermehl</p>	
Kategorie	
<p>Vegan            Paleo            Snack            Für unterwegs</p>	



# Forellenfilet an Senfsoße



Ein delikates, eiweissreiches Fischgericht, das man ausprobieren sollte.

## Zubereitung

1. Dünste die Zwiebeln in Butter an, gib die Sahne und Weißwein hinzu und lasse das Ganze etwas einkochen.
2. Schmecke die Soße mit Senf, Salz und Pfeffer ab.
3. Gib die Kapern und Fischfilets hinzu und lasse sie bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten lang köcheln.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
429 Kcal 6 g Kohlenhydrate 43 g Eiweiß 18 g Fett	
Zutaten	
8 Forellenfilets 100 g Kapern, abgetropft 300 ml Weißwein 300 ml saure Sahne 20 g Senf 1 Zwiebel, gehackt 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	

# Lachs in der Folie



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

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Vermische das Miracel Whip, den Senf, den Dill und den Zitronensaft.
3. Lege den Lachs in einem Stück mit Alufolie auf ein Backblech, bestreiche ihn mit der Soße und würze nochmal nach.
4. Schiebe den Fisch für 12 – 15 Minuten in den Ofen.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
201 Kcal 1 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß 11 g Fett	
Zutaten	
500 g Lachsfilets 15 g Miracel Whip Balance 5 g Senf 5 g Dill 5 ml Zitronensaft Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	

# Fischfilets mit Mandelkruste



Der Leng ist ein Meerfisch und kommt in vielen Küstenregionen Europas vor.

## Zubereitung

1. Reibe die Schale der Zitrone ab und vermische sie mit den Mandeln und dem Thymian.
2. Spüle die Fischfilets ab, tupfe sie trocken und salzesie.
3. Wende die Fischfilets dann in der Mandelmischung.
4. Erhitze die Butter in einer Bratpfanne und brate den Fisch auf beiden Seiten an.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
346 Kcal 2 g Kohlenhydrate 43 g Eiweiß 16 g Fett	
Zutaten	
4 Lengfischfilets 40 g gemahlene Mandeln 1 Zitrone 10 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 1 Messerspitze Thymian Salz	
Kategorie	
herzhaft	

# Garnelenspießchen



Garnelenspieße sind etwas Besonderes für die Grillzeit, denn sie schmecken nach Sommer und Meer.

## Zubereitung

1. Wasche die Paprikaschote, entkerne sie und schneide sie klein.
2. Dünste sie mit dem Knoblauch und der Butter in einer Bratpfanne an.
3. Siebe die Butter sieben und fange sie in einer Schüssel auf, gib den Zitronensaft hinzu und würze die Marinade.
4. Wasche die Garnelen, tupfe sie trocken und stecke jeweils 5 auf einen Spieß.
5. Lege die Spieße in die Marinade stelle sie für 1 Stunde in den Kühlschrank.
6. Wende die Spieße und stelle sie nochmals für 1 Stunde kalt.
7. Grille die Spieße für 3 Minuten von jeder Seite.

Portionen	Zeit
	 + 2 Std. Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
140 Kcal 3 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß 10 g Fett	
Zutaten	
300 g Garnelen 1 Paprikaschote 2 Knoblauchzehen, gepresst 80 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 40 ml Zitronensaft Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	



# Cevapcici



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

## Zubereitung

1. Mische das Fleisch, den Knoblauch und die Gewürze in einer Schüssel gut durch.
2. Lasse das Fleisch für 2 Stunden im Kühlschrank ruhen.
3. Gebe danach das Eiweiß hinzu und forme ca. 7 cm lange Rollen.
4. Brate das Fleisch in einer Bratpfanne gut durch.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
588 Kcal 3 g Kohlenhydrate 51 g Eiweiß 41 g Fett	
Zutaten	
500 g Hackfleisch 1 Eiweiß 2 Knoblauchzehen 5 g Salz 5 g Pfeffer 5 g Paprikapulver	
Kategorie	
herzhaft	

# Einfaches Chicken Curry



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

## Zubereitung

1. Brate die Hähnchenbrust in Butter an.
2. Gebe die Zwiebeln dazu und lasse sie kurz mitbraten.
3. Würze danach mit Salz und Curry kräftig nach, lösche das Ganze mit den Tomaten ab und koche das Ganze auf.
4. Mische abschließend noch die Sahne darunter.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
422 Kcal 8 g Kohlenhydrate 51 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
400 g Hähnchenbrust 1 Zwiebel 100 ml passierte Tomaten 200 ml saure Sahne 20 g Bio-Butter (aus Weidemilch) Curry Salz	
Kategorie	
herzhaft	

# Kalbshackbraten mit Kräuterquark



Portionen	Zeit
	 + 35Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
489 Kcal 11 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 29 g Fett	
Zutaten	
650 g Kalbshackfleisch 200 g Magerquark 2 Eier 20 g Semmelbrösel 1 rote Paprikaschote 3 Frühlingszwiebeln ½ Zitrone 10 ml Natives Olivenöl extra Kräuter der Provence Salz Pfeffer	
Kategorie	
herzhaft	

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

## Zubereitung

1. Gebe die Kräuter in eine Schüssel.
2. Vermische das Ganze mit dem Hackfleisch, den Semmelbröseln sowie den Eiern und würze gut mit Salz und Pfeffer nach.
3. Schneide die Paprikaschote klein und knete alles unter das Hackfleisch.
4. Öle die Backform mit Olivenöl ein, fülle das Hackfleisch hinein und streiche es glatt.
5. Backe das Ganze im auf 200°C vorgeheizten Ofen für 35 Minuten.
6. Verrühre den Quark mit dem Zitronensaft, dem Rest der Kräuter, den fein gehackten Zwiebeln und etwas Salz sowie Pfeffer und serviere ihn zusammen mit dem Braten.



# Hähnchen-Champignon-Spießchen



Pilze und Hähnchen sind reich an Vitamin B.

## Zubereitung

1. Stecke das Hähnchen und die Champignons abwechselnd auf zuvor in lauwarmem Wasser eingeweichte Holzspießchen.
2. Gib die Butter in eine erhitzte Bratpfanne.
3. Brate die Spieße darin an, sobald die Butter geschmolzen ist.
4. Bestreue die Spieße zum Schluss noch großzügig mit Knoblauch, Petersilie, Oregano und Parmesan.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
318 Kcal 3 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiß 21 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
100 g Champignons 80 g Hähnchen 20 g Parmesan 20 g Bio-Butter (aus Weidemilch) 1 Knoblauchzehe Frische Petersilie gehackt Oregano	
<b>Kategorie</b>	
herzhaft	



# Chicken Wings



Als Snack oder Beilage geeignet.

## Zubereitung

1. Verrühre sämtliche Zutaten miteinander und lege die Hähnchenflügel für 2 Stunden darin ein.
2. Backe danach das Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten.
3. Entferne danach die Abdeckung und backe das Ganze nochmals für 10 Minuten bis sie schön knusprig sind.

Portionen	Zeit
	 + 2 Std. Einlegezeit + 30 Min. Backzeit
Nährwerte pro Portion	
784 Kcal 2 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 70 g Fett	
Zutaten	
400 g Hähnchenflügel 50 ml Erdnussöl 50 ml Natives Olivenöl extra 20 ml Essig 5 g Tabasco 2 Knoblauchzehen Pfeffer Kräuter der Provence	
Kategorie	
herzhaft Snack	

# Putenschnitzel



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

## Zubereitung

1. Klopfe das Schnitzel.
2. Verquirle das Ei auf einem Teller und würze es.
3. Wende das Schnitzel erst im Ei.
4. Brate es mit der Butter in der Pfanne.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
507 Kcal 2 g Kohlenhydrate 52 g Eiweiß 33 g Fett	
Zutaten	
150 g Putenschnitzel 2 Eier Salz Pfeffer 20 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
Kategorie	
herzhaft	

# Englisches Frühstück



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

## Zubereitung

1. Brate die Würste, den Speck, die Pilze, das Ei und die Tomaten in einer Pfanne. Die Würste brauchen etwa 15-20 Minuten, bis sie durch sind.
2. Gebe sie daher etwa 10 Minuten vor den restlichen Zutaten in die Pfanne.
3. Serviere sie zusammen mit einer Scheibe Eiweißbrot.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
691 Kcal	
6 g Kohlenhydrate	
39 g Eiweiß	
56 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
100 g Bratwurst nach Wahl	
2 Speckstreifen	
20 g Champignons	
1 Tomate	
1 Ei	
10 g Bio-Butter (aus Weidemilch)	
1 Scheibe Eiweißbrot	
<b>Kategorie</b>	
herzhaft	


# Low Carb Raclette



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

## Zubereitung

1. Schneide die Zwiebeln in Ringe und brate sie für 2-3 Minuten goldbraun.
2. Brate das Kalbsfilet beidseitig etwa 1 Minute lang an.
3. Halbiere die Tomaten.
4. Richte alles auf einer Platte an zum Servieren.
5. Lege den Käse in eine Raclettepfanne, belege diesen mit Fleisch, Tomaten und Zwiebeln und schmelze sie im Racletteofen.
6. Hebe den fertig geschmolzenen Käse auf den Teller und würze gut nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
230 Kcal 6 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiß 9 g Fett	
Zutaten	
150 g Gouda, gerieben 350 g Kalbsfilet 250 g Cherrytomaten 4 kleine Zwiebeln Salz Pfeffer Paprikapulver	
Kategorie	
herzhaft	



# Low Carb Schokoladen Brownies



Auch der Low Carber muss auf Süßes nicht verzichten.

## Zubereitung

1. Trenne das Eiweiß vom Eigelb und schlage es steif.
2. Schmelze Butter und Schokolade in einer Pfanne und füge anschließend die restlichen Zutaten hinzu und rühre sie gut durch.
3. Hebe den Eischnee unter die Masse.
4. Gebe den Teig in eine Brownie-Form, streiche ihn glatt und backe ihn für ca. 20 Minuten bei 170 Grad im Ofen.

Portionen	Zeit
	 + 20 Min Backzeit
Nährwerte pro Portion	
432 Kcal 45 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 21 g Fett	
Zutaten	
55 g Butter 30 g Zartbitterschokolade 40 g Kakaopulver 2 Eier 150 g Steviapulver 70 g Mandelmehl 5 g Backpulver 1 Fläschchen Vanillearoma	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack	

# Paleo Lebkuchen



Ein leckeres Lebkuchenrezept für die Weihnachtszeit.

## Zubereitung

1. Mische die Mandeln und Gewürze in einer Schüssel.
2. Forme in die Mitte jeweils eine Vertiefung.
3. Schmelze das Kokosöl schmelzen und vermenge es mit dem Ei und dem Honig.
4. Gieße die Mischung in die Vertiefung und verrühre das Ganze von innen nach aussen, bis ein Teig entsteht. Lasse ihn dann im Kühlschrank eine Weile ruhen.
5. Teile ihn danach gleich in 6 große Portionen und drücke ihn in eine flache Form.
6. Backe die Lebkuchen im vorgeheizten Ofen bei Umluft und 180°C für 14 Minuten.

Portionen	Zeit
	 + 45 Min
Nährwerte pro Portion	
245 Kcal 7 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 20 g Fett	
Zutaten	
175 g gemahlene Mandeln 1 Ei 40 g Honig 15 g Bio-Kokosöl (nativ, kaltgepresst) 5 g Ingwer 5 g Backpulver 5 g Zimt Pfeffer Muskat 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

1. Bereite den Tee mit kochendem Wasser zu.
2. Lasse ihn für 10 Minuten ziehen.
3. Rühre den Tee in den Schokopudding unter.
4. Fülle das Ganze in Förmchen ab und lasse es schön abkühlen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
29 Kcal 2 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 1 g Fett	
Zutaten	
200 ml Pfefferminztee 1 High Protein Schoko Pudding	
Kategorie	
Süßes Snack 5 Minuten	

# Schokomousse



Ein praktisch kohlenhydratfreies Schokomousse mit wenig Kalorien.

## Zubereitung

1. Gebe dem Eiweiß etwas Süßstoff hinzu und schlage es steif.
2. Kurz bevor die gewünschte Konsistenz erreicht ist, gebe das Kakaopulver hinzu und verquirle es nochmals kurz weiter, bis sich alles gut vermischt hat.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
47 Kcal 3 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 2 g Fett	
Zutaten	
1 Eiweiß 5 g Kakaopulver Steviapulver	
Kategorie	
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

1. Schlage das Eiklar, Proteinpulver und Zimt mit einem Handmixer steif, bis die Masse nicht mehr verläuft.
2. Gebe die Kokosraspeln auf einen Teller.
3. Forme aus der Schokomasse kleine Kugeln und wälze sie in den Kokosraspeln, bis sie rund herum bedeckt sind.
4. Stelle die fertigen Kugeln kalt.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
187 Kcal 4 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß 8 g Fett	
Zutaten	
50 g Schoko-Proteinpulver 3 Eiklar 20 g Kokosraspeln 5 g Zimt	
Kategorie	
vegetarisch Paleo Süßes Snack	



# Nuss-Schokolade-Kugeln



Dies ist eine nussige Alternative zum vorhergehenden Rezept.

## Zubereitung

1. Vermenge die Haselnüsse, Kokosraspeln, Mandelmus und Kakao in einer Schüssel.
2. Füge den Zitronensaft und Süßstoff nach Belieben bei.
3. Gib etwas Wasser hinzu, bis eine formbare Masse entsteht.
4. Forme die Kugeln und wende sie je nach Lust und Laune im Haselnussmehl oder Kakaopulver wenden.
5. Bewahre sie danach im Kühlschrank auf.

Portionen	Zeit
	
<b>Nährwerte pro Portion</b>	
759 Kcal	
13 g Kohlenhydrate	
13 g Eiweiß	
72 g Fett	
<b>Zutaten</b>	
100 g Haselnüsse	
100 g Kokosraspeln	
20 g Mandelmus	
10 g Kakaopulver	
5 ml Zitronensaft	
Steviapulver	
Wasser	
<b>Kategorie</b>	
Vegan	
Paleo	
Süßes	
Snack	


# Fruity Whip



Sekundenschnell gemacht und stillt die Lust auf Süßes.

## Zubereitung

1. Vermische die Sahne und das Getränkpulver in einer Schüssel.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
59 Kcal 2 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 5 g Fett	
Zutaten	
200 ml saure Sahne 5 g zuckerfreies Getränkpulver mit Fruchtgeschmack	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack 5 Minuten	

# Bratapfel aus der Mikrowelle



Blitzschnell gemacht und gesund noch dazu.

## Zubereitung

1. Schäle den Apfel, schneide ihn in Schnitze schneiden und verteile ihn auf einem Teller.
2. Verteile etwas Zimt und Süßstoff darüber und wärme sie in der Mikrowelle etwas auf.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
91 Kcal 20 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
1 Apfel Zimt Steviapulver	
Kategorie	
Vegan Paleo Süßes Snack 5 Minuten	



# Low Carb Ananaseis



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

## Zubereitung

1. Mixe die Ananas im Mixer schaumig.
2. Gebe den Süßstoff, das Mark der Vanilleschote und den Joghurt hinzu und mixe nochmals gut durch.
3. Stelle die fertige Masse in einem Behälter in den Gefrierschrank bis sie fest ist.
4. Lasse sie Masse vor dem Verzehr kurz antauen und schlage sie im Mixer nochmals auf.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
172 Kcal 27 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
200 g Ananas 200 g Magerquark Steviapulver 1 Vanilleschote	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack	

# Erdbeer-Pops



Dieses Eis solltest Du besser nicht mit Deinen Kindern teilen.

## Zubereitung

1. Vermenge Wasser, Zitronensaft und Zuckerersatz miteinander.
2. Püriere die Beeren und vermische sie mit den restlichen Zutaten.
3. Fülle die Masse in Eisformen und stelle sie ins Gefrierfach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
32 Kcal 5 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
60 ml Wasser Steviapulver 20 ml Zitronensaft 500 g Erdbeeren	
Kategorie	
Vegan Paleo Süßes Snack	

# Fruchteis am Stiel



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

## Zubereitung

1. Püriere die Früchte und mische 2/3 vom Steviapulver unter.
2. Vermische den Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft und das restliche Steviapulver gut miteinander.
3. Gebe beide Massen abwechselnd in Eisformen und stelle sie für mehrere Stunden ins Gefrierfach.

Portionen	Zeit
10	
Nährwerte pro Portion	
53 Kcal 3 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß 2 g Fett	
Zutaten	
200 g Blaubeeren 200 g Himbeeren 100 g Magerquark 175 g Naturfrischkäse Steviapulver 10 ml Zitronensaft	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack	

# Joghurtgelee mit Himbeersoße



Ein leckeres Dessert zur Beersaison.

## Zubereitung

1. Verrühre den Joghurt, das Wasser und die Milch miteinander.
2. Nach Belieben kannst Du süßen und ihn mit der Gelatine verbinden.
3. Lasse das Ganze im Kühlschrank gelieren.
4. Koche die Himbeeren mit ein bisschen Wasser auf, verarbeite es zu einer Himbeersoße und süße bei Bedarf nach.
5. Gieße etwas Soße über das Joghurtgelee und garniere es mit einigen Beeren.

Portionen	Zeit
	 + Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
95 Kcal 8 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 2 g Fett	
Zutaten	
Himbeeren 100 g fettarmer Bio-Natur-Joghurt 1,5% 6 Blatt Gelatine 10 ml fettarme Bio-Milch 1,5% (aus Weidehaltung) 125 ml Wasser Steviapulver	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack	

# Früchtetee-Pudding



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

## Zubereitung

1. Weiche die Gelatine in Wasser ein.
2. Bereite den Tee zu und süße ihn.
3. Nimm die Gelatine aus dem Wasser, drücke sie aus und löse sie im heißen Tee auf.
4. Fülle den Tee in ein Förmchen, gebe ein paar Beeren oder Fruchtstücke hinzu und lasse sie im Kühlschrank gelieren.

Portionen	Zeit
	 + Ruhezeit
Nährwerte pro Portion	
<p>24 Kcal                  2 g Kohlenhydrate                  3 g Eiweiß                  0 g Fett</p>	
Zutaten	
<p>250 ml Früchtetee                  50 g Himbeeren                  6 Blatt Gelatine                  Steviapulver</p>	
Kategorie	
<p>vegetarisch                  Süßes                  Snack</p>	

# Erdbeerdessert



Ein alkoholisches Dessert für Erdbeerliebhaber.

## Zubereitung

1. Gebe den Quark in eine Schüssel und süße eventuell etwas nach.
2. Fülle das Ganze in Dessertschalen.
3. Zerdrücke einige Erdbeeren in einer Schale.
4. Gebe das Erdbeer-Gemisch darüber und garniere das Ganze mit ein paar halbierten Erdbeeren schön.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
97 Kcal 9 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß 1 g Fett	
Zutaten	
200 g Magerquark 150 g Erdbeeren Steviapulver	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack	

# Aloe Vera - Orangenshake



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

## Zubereitung

1. Schneide die Orangen in Stücke und verquirle sie mit dem Aloe Vera Saft und dem Frischkäse in einem Mixer.
2. Gib etwas Crushed Ice dazu und serviere es.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
101 Kcal 12 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 3 g Fett	
Zutaten	
450 g Orange 150 ml Aloe Vera Saft 100 g Natufrischkäse 40 g Crushed Ice	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Shakes 5 Minuten	


# Wassermelonen- Smoothie



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

## Zubereitung

1. Würfele die Melone und presse die Zitrone aus.
2. Gebe beides in einen Mixer und mixe es zusammen mit Eis.
3. Süße nach Belieben nach.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
55 Kcal 11 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
500 g Wassermelone 1 Zitrone 200 g Crushed Ice Steviapulver	
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

1. Gebe Kaffee und Milch in den Mixer.
2. Gebe Joghurt hinzu und süße bei Bedarf noch etwas nach.
3. Mixe alles kräftig durch.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
106 Kcal 12 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 3 g Fett	
Zutaten	
40 ml kalter Kaffee 40 ml fettarme Bio-Milch 1,5% (aus Weidehaltung) 125 g fettarmer Bio-Natur-Joghurt 1,5% Steviapulver	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Shakes 5 Minuten	



# Eggiweggnog



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

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles gut durch.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
260 Kcal 7 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß 19 g Fett	
Zutaten	
3 Eier 170 ml saure Sahne 60 ml fettarme Bio-Milch 1,5% (aus Weidehaltung) Steviapulver 5 g Vanilleextrakt Zimt	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack Shakes	

# Kaffeeshake mit Kokosmilch



Ein Kaffeeshake, welcher auch für Veganer geeignet ist.

## Zubereitung

1. Gebe alle Zutaten in einen Mixer und verquirle es gut.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
284 Kcal 6 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 24 g Fett	
Zutaten	
250 ml Kaffee 125 ml Kokosmilch 10 g Vanille-Eiweißpulver Steviapulver	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack Shakes 5 Minuten	

# Kokosmilchshake



Ein einfacher Shake mit viel Potential.

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Shaker und schüttel es gut durch.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
327 Kcal 12 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 19 g Fett	
Zutaten	
400 g Magerquark 200 ml Kokosmilch Steviapulver	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack Shakes 5 Minuten	

# Kaffee á la Baileys



Abends die Füße hoch und ein Glas á la Baileys genießen.

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und vermische alles gut miteinander.

Portionen	Zeit
25	
Nährwerte pro Portion	
31 Kcal 2 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 2 g Fett	
Zutaten	
800 ml fettarme Bio-Milch 1,5% (aus Weidehaltung) 4 Eier Steviapulver Vanilleextrakt 40 ml Kaffee	
Kategorie	
vegetarisch Süßes Snack 5 Minuten	


# Gurken-Buttermilch-Drink



Diesen Drink kann gut mal als Mahlzeiterersatz trinken.

## Zubereitung

1. Schäle die Gurke, schneide sie in kleine Stücke püriere alles zusammen mit der Buttermilch im Mixer.
2. Schmecke alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
102 Kcal 12 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 1 g Fett	
Zutaten	
1/2 Salatgurke 200 ml Buttermilch 10 ml Zitronensaft Salz Pfeffer	
Kategorie	
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

1. Lasse den Tee im heißen Wasser für 5 Minuten ziehen.
2. Schäume die Milch und etwas Zimt sowie Steviapulver auf.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
32 Kcal 4 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß 1 g Fett	
Zutaten	
200 ml Chai Tee 50 ml fettarme Bio-Milch 1,5% (aus Weidehaltung) Zimt Steviapulver	
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

1. Bereite den Tee gemäß Herstellerempfehlung zu und süße nach Belieben mit Stevia.
2. Gebe die Fruchtstücke hinzu.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
28 Kcal 4 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
200 ml Früchtetee 30 g Himbeeren 20 g Blaubeeren Steviapulver	
Kategorie	
Vegan Paleo Snack Shakes 5 Minuten	




# Erdbeerpunsch



Abends die Füße hoch, entspannen und Erdbeerpunsch trinken.

## Zubereitung

1. Viertele die Erdbeeren.
2. Lege die Zimtstange und die Erdbeeren im Früchtetee ein lasse sie unter gelegentlichem Rühren schön einziehen.

Portionen	Zeit
	
Nährwerte pro Portion	
26 Kcal 4 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß 0 g Fett	
Zutaten	
240 g Erdbeeren 200 ml Früchtetee 1 Zimtstange Stevia	
Kategorie	
Vegan Paleo Snack Shakes 5 Minuten	