

Diabetes Kochbuch für Anfänger

**120+ Low Carb & Zuckerfrei Rezepte für gesunde und
entzündungsfördernde Ernährung, 35-Tage Ernährungsplan
und Ratgeber bei Typ 2 & Prädiabetes**



Leonora Key

Urheberrechtshinweis

Copyright © 2025 Leonora Key

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert, in einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise, übermittelt werden. Ausgenommen davon sind kurze Zitate, die in kritischen Rezensionen und bestimmten anderen nicht-kommerziellen Verwendungen gemäß dem Urheberrecht zulässig sind. Für Genehmigungsanfragen kontaktieren Sie bitte die Autorin.

Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch dient ausschließlich zu Informationszwecken und ist nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Holen Sie bei Fragen zu einem medizinischen Zustand immer den Rat Ihres Arztes oder eines anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleisters ein. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für etwaige Auswirkungen. Individuelle Ergebnisse können variieren.

ISBN: 9798262932719

Gedruckt in Deutschland

Erste Auflage, 2025

Hinweis für die Leserschaft

Dieses Buch soll Menschen, die mit Diabetes leben, mit praktischen Ernährungsstrategien, ausgewogenen Speiseplänen und gesunden Rezepten unterstützen. Obwohl wir uns bemüht haben, die Informationen korrekt und hilfreich zu gestalten, ersetzt dieses Buch keinesfalls eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Bitte konsultieren Sie immer Ihren Arzt, Endokrinologen oder einen qualifizierten Ernährungsberater, bevor Sie wesentliche Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen, insbesondere wenn Sie Insulin oder andere blutzuckersenkende Medikamente einnehmen.

Ihr Weg zu besserer Gesundheit ist einzigartig. Lassen Sie dieses Buch Ihr Begleiter und Ihre Inspiration sein – nicht Ihr Rezept für Medikamente.

Table of Contents

Table of Contents.....	3
Über dieses Buch.....	7
Willkommen, liebe Leserin, lieber Leser!	7
Bevor Sie beginnen: Diabetes verstehen.....	8
Arten von Diabetes.....	8
Gut essen bei Typ-2-Diabetes.....	8
Lebensmittel-Tabelle: Empfehlungen und Einschränkungen.....	9
Grundpfeiler der Ernährung.....	10
Kohlenhydrat-Tabelle	10
Gesundheitliche Vorteile einer guten Ernährung bei Typ-2-Diabetes.....	11
Einfach clever einkaufen und Mahlzeiten planen.....	12
Heißhunger-Attacken passieren – So gehen Sie damit um	13
Ihr 35-Tage-Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes.....	15
Wochenplan: Ausgewogene Mahlzeiten bei Diabetes (Woche 1)	16
Einkaufsliste (Aufgeteilt in 3 Gänge).....	17
Gut gemacht – Sie haben Woche 1 geschafft!	17
Machen Sie den 35-Tage-Plan zu Ihrem eigenen.....	18
Abschließende Gedanken.....	18

Frühstück

Süßkartoffel-Eier-Auflauf	19
Rührei-Muffins mit Spinat und Feta.....	19
Nährstoffreiche Süßkartoffel-Pfannkuchen.....	20
Zucchini-Omelett mit gemischtem Gemüse.....	20
Gesunde Hüttenkäse-Pfannkuchen mit Beeren.....	21
Gefüllte Bratäpfel mit Hüttenkäse.....	21
Tofu-Rührei mit Paprika und Pilzen.....	22
Kohlenhydratarmer Kokosmehl-Pfannkuchen.....	22
Chiasamen-Pudding mit Beeren.....	23
Keto Heidelbeer-Muffins mit Mandelmehl	23
Protein-Smoothie mit Erdnussbutter und Kakao.....	24
Avocado-Beeren-Smoothie.....	24

Getränke

Chiasamen- und Leinsamen-Energiedrink.....	25
Rote Bete und Ingwer Smoothie.....	25
Beeren-Mandelmilch-Smoothie.....	26
Grüner Smoothie mit Avocado.....	26
Goldene Kurkuma-Milch.....	27
Kokoswasser mit Chiasamen.....	27
Zuckerarme Limonade.....	28
Gurken-Minz-Detox-Wasser.....	28

Salate

Waldorfsalat.....	29
Gegrillter Hähnchen-Caesar-Salat	29
Krautsalat	30
Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse	30
Thunfischsalat	31
Garnelensalat	31
Gesundes Taboulé	32
Spargelsalat	32
Hähnchensalat mit Avocado-Dressing	33
Kichererbsen- und Gurkensalat mit Zitronen-Dressing	33

Suppen

Gemüsesuppe mit Linsen	34
Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe	34
Hähnchensuppe mit Gemüse und Quinoa	35
Pilzsuppe mit Kokosmilch und Kräutern	35
Tomatensuppe mit Basilikum und gerösteten Paprika	36
Kürbissuppe mit Ingwer und Knoblauch	36
Fischsuppe mit Lachs und Gemüse	37
Brokkolisuppe mit Feta-Käse	37
Würzige Karottensuppe mit Kurkuma	38
Erbsen-Minz-Suppe	38
Muschelsuppe	39
Putenfleischbällchen-Suppe	39

Mittagessen

Lachsfilet mit geröstetem Spargel	40
Buchweizenbrei mit Gemüse und gekochten Frikadellen	40
Burritos	41
Linsen-Quinoa-Bowl	41
Gefüllte Paprika mit Spinat und Feta	42
Truthahn-Gemüse-Wraps	42
Vollkorn-Wraps mit Hummus und Gemüse	43
Blumenkohl-Reis aus der Pfanne mit Tofu	43

Abendessen

Shakshuka	43
Ratatouille aus dem Ofen	44
Gegrilltes Hähnchen mit geröstetem Rosenkohl	45
Mediterraner Kabeljau aus dem Ofen mit Oliven	45

Gesunde & köstliche Pizza	46
Einfache Kohlroutaden aus der Pfanne	46
Kohlenhydratarme Tex-Mex Hähnchen-Fajitas	47
Putenfleischbällchen in Tomatensauce	47
Zucchini-Lasagne mit Ricotta und Spinat	48
Pilz-Spinat-Pfanne mit Nüssen	48

Geflügel

Gefüllte Paprika im Buffalo-Chicken-Stil	49
Hähnchenbrust in Joghurt-Marinade	49
Gegrilltes Hähnchen mit Avocado-Salsa	50
Würzige Hähnchen-Salat-Wraps mit Erdnusssauce	50
Hähnchenfrikadellen mit Zucchini und Kräutern	51
Hähnchenflügel mit Knoblauch und Parmesan aus dem Ofen	51
Hähnchen-Kebabs nach griechischer Art mit Tzatziki	52
Hähnchen und Blumenkohl-Reis Stir-Fry	52

Fleisch

Gegrilltes Steak mit Chimichurri und geröstetem Gemüse	53
Würziger Rindfleisch-Kohl-Stir-Fry	53
Kohlenhydratarmer Hackbraten mit Mandelmehl	54
Shepherd's Pie mit Rindfleisch und Blumenkohl	54
Balsamico-glasierte Schweinekoteletts mit Knoblauch	55
Lamm-Auberginen-Pfanne mit mediterranen Gewürzen	55
Panierte Rinderschnitzel nach amerikanischer Art	56
Gegrilltes Kaninchen in Barbecue-Sauce	56
Rehfilet mit cremiger Pilzsauce	57
Deftiger Rindfleischartopf aus dem Slow Cooker	57

Fish and Seafood

Bagel mit Räucherlachs	58
Gedämpfte Fischfrikadellen	58
Würziger Garnelen-Stir-Fry mit Zucchini-Nudeln	59
Forelle aus dem Ofen nach mediterraner Art mit Kräutern	59
Gurken-Röllchen mit Räucherlachs	60
Fischartopf mit Kokos-Curry und Gemüse	60
Gegrillte Fischspieße vom Rotfisch	61
Gesunde Krabbensuppe.....	61

Gemüsebeilagen

Überbackener Blumenkohl "Mac & Cheese"	62
Gerösteter Brokkoli mit Knoblauch und Zitrone	62
Süßkartoffel-Sticks aus dem Ofen	63
Gerösteter Rosenkohl mit Balsamico-Glasur	63
Gedünsteter Knoblauch-Spinat mit gerösteten Mandeln	64
Blumenkohlpüree mit Parmesan und Kräutern	64
Spaghetti-Kürbis mit Knoblauch und Olivenöl	65
Gefüllte Paprika mit Pilzen und Feta	65
Zucchini-Tomaten-Gratin mit Basilikum	66
Cremige Avocado-Gurken-Gazpacho	66
Geröstete Karotten-Ingwer-Suppe	67
Gegrillte Portobello-Pilze mit Knoblauchbutter	67
Gebackener Spargel mit Parmesan	68
Salat mit schwarzen Bohnen und Avocado	68

Snacks für zwischendurch

Mini-Caprese-Spieße mit Balsamico-Glasur	69
Snack-Mix mit Käse, Nüssen und Schokolade	69
Hausgemachte Guacamole mit Leinsamen-Crackern	70
Räucherlachs-Avocado-Röllchen	70
Zuckerfreie Energiebällchen mit Nüssen und Kokosnuss	71
Dip aus gerösteter Paprika und Avocado	71

Desserts

Brombeer-Cobbler	72
Avocado-Mousse mit Zartbitterschokolade	72
Keto-Mini-Cheesecakes mit Kokos-Boden	73
Chocolate Chip Cookies aus Mandelmehl	73
Low-Carb-Kürbiskuchen mit Kokos-Sahne	74
Himbeer-Griechischer-Joghurt-Eis am Stiel	74
Zuckerfreie Apfel-Zimt-Muffins	75
No-Bake Kokosmakronen	75
Diabetesfreundliche Brownies	76
Diabetesfreundliches Limetten-Dessert	76
Donuts	77
Crème brûlée	77
Ingwerkekse	78
Beeren-Shortbread-Kuchen	78
Conclusion	79
Zusätzliche Unterstützung	79
Über die Autorin.....	80

Über dieses Buch

Willkommen, liebe Leserin, lieber Leser!

Stellen Sie sich vor, Sie wachen jeden Morgen voller Energie und Leichtigkeit auf und haben Ihre Gesundheit vollkommen im Griff. Schluss mit der Sorge vor Blutzuckerspitzen, dem ständigen Rätselraten bei der Essensauswahl oder dem Gefühl, von Heißhunger gefangen zu sein. Stattdessen genießen Sie Mahlzeiten, die nicht nur köstlich, sondern auch nahrhaft sind und Ihnen helfen, sich jeden Tag bestmöglich zu fühlen.

Wenn Sie sich bei der Zubereitung von Mahlzeiten zur Unterstützung des Diabetes-Managements jemals verloren oder überfordert gefühlt haben, seien Sie versichert: Sie sind nicht allein. Und die gute Nachricht ist: Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Dieses Buch ist Ihr verlässlicher Begleiter. Darin finden Sie einfache, köstliche Rezepte, die auf bewährten Ernährungsprinzipien für das Diabetes-Management basieren. Sie wurden sorgfältig kreiert, um den Blutzucker zu stabilisieren, ohne dabei auf Geschmack zu verzichten. Jedes Kapitel steckt voller praktischer Tipps und sorgfältig zusammengestellter Mahlzeiten, die Ihnen helfen, Ihren Blutzucker zu stabilisieren, die Energie zu steigern und Ihren Körper zu stärken, sodass Sie sich bei Ihrer Lebensmittelauswahl wieder sicher fühlen können.

Egal, ob Ihre Diagnose neu ist oder Sie bereits seit Jahren mit Diabetes leben – hier finden Sie wertvolle Werkzeuge, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen und Ihnen ein aktives, erfülltes Leben ohne Stress und Verzicht ermöglichen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie überwältigend es sein kann, seine gesamte Einstellung zum Essen zu überdenken. Es gab eine Zeit, in der ich meine Ernährung komplett umstellen musste – ich suchte nach Mahlzeiten, die medizinischen Empfehlungen entsprachen und gleichzeitig Freude am Essen brachten. Es war nicht einfach. Doch durch meine Erfahrung habe ich gelernt, wie gesunde Ernährung genussvoll, einfach und nachhaltig gestaltet werden kann. Genau das möchte ich mit Ihnen teilen.

Dieses Kochbuch soll Sie unterstützen mit:

- ◆ Einem praktischen, einfach zu befolgenden 35-Tage-Ernährungsplan
- ◆ Über 120 Low-Carb-Rezepten für Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks und Desserts
- ◆ Einkaufstipps, cleveren Zutatenaustauschen und praktischen Ratschlägen zur Essenszubereitung
- ◆ Ermutigenden Einblicken, die Ihnen helfen, Heißhunger, Motivation und tägliche Herausforderungen zu bewältigen
- ◆ Bonus-Inhalten: herunterladbare Tabellen, Einkaufslisten und druckbare Hilfsmittel

Ich setze mich mit Leidenschaft dafür ein, so vielen Menschen wie möglich die Kontrolle über ihre Ernährung zu geben und ihre beste Gesundheit zu erreichen. Über die Essenspläne und Rezepte hinaus finden Sie Strategien, die Ihnen helfen, gesunde Ernährung zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen – ganz ohne das Gefühl des Verzichts.

Dieses Buch dreht sich nicht um Einschränkungen. Es geht um Stärkung. Es geht um Freiheit durch gesunde Ernährung – und darum, Ihrem Körper die Fürsorge zu geben, die er wirklich verdient.

Lassen Sie uns den ersten Schritt gemeinsam gehen – im Sinne von **"EatWell 50+"**.

Machen Sie sich bereit, die Art und Weise, wie Sie essen, sich fühlen und leben, zu verändern!

Für Ihre Gesundheit und Lebensfreude in jedem Alter,

Leonora Key

Bevor Sie beginnen: Diabetes verstehen

Wenn Sie oder eine Ihnen nahestehende Person mit Diabetes leben, wissen Sie bereits: Was Sie täglich essen, spielt eine entscheidende Rolle. Die richtige Lebensmittelauswahl kann Ihnen zu mehr Energie und Stabilität verhelfen, während die falsche Wahl Sie müde und überfordert fühlen lässt.

Diabetes beeinflusst, wie Ihr Körper Nahrung in Energie umwandelt. Normalerweise nutzt Ihr Körper ein Hormon namens Insulin, um Zucker aus dem Blutkreislauf in die Zellen zu transportieren. Bei Diabetes funktioniert dieser Prozess jedoch nicht, wie er sollte. Zucker sammelt sich im Blut an, anstatt als Brennstoff genutzt zu werden, was zu Symptomen und langfristigen Gesundheitsrisiken führt.

Werfen wir einen kurzen Blick auf die häufigsten Arten.

Arten von Diabetes

◆ **Typ-1-Diabetes:** Eine Autoimmunerkrankung, die oft in der Kindheit beginnt, bei der der Körper aufhört, Insulin zu produzieren. Erfordert eine Insulintherapie.

◆ **Typ-2-Diabetes:** Die häufigste Form. Der Körper wird resistent gegen Insulin oder produziert nicht genug davon. Oft mit dem Lebensstil verbunden, aber auch genetisch bedingt. Es kann häufig mit Ernährung, Bewegung und Unterstützung gemanagt werden.

◆ **Schwangerschaftsdiabetes** (Gestationsdiabetes) tritt während der Schwangerschaft auf. Klingt meist nach der Geburt wieder ab, erhöht aber das Risiko, später an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

◆ **Prädiabetes:** Der Blutzuckerspiegel ist erhöht, aber noch nicht hoch genug für eine Diabetesdiagnose. Ein wichtiges Warnzeichen – und eine Chance zur Vorbeugung.

Warum die Ernährung so wichtig ist

Essen ist mehr als nur Brennstoff. Es ist Ihr tägliches Werkzeug, um:

- ◆ Den Blutzuckerspiegel stabil zu halten
- ◆ Energieabfälle und Heißhungerattacken zu vermeiden
- ◆ Die langfristige Gesundheit zu unterstützen
- ◆ Komplikationen vorzubeugen

Dieses Buch wurde entwickelt, um gesunde Ernährung nicht nur einfacher, sondern auch genussvoller zu machen. **Mit über 200 geschmacksintensiven Rezepten** und **einem 35-Tage-Plan, der Sie Schritt für Schritt begleitet**, sind Sie bestens gerüstet, um jede Mahlzeit zu einem Schritt in Richtung besserer Gesundheit zu machen.

Gut essen bei Typ-2-Diabetes Ihr einfacher und nachhaltiger Leitfaden

Typ-2-Diabetes ist heute verbreiteter denn je – aber das bedeutet nicht, dass das Leben damit verwirrend oder einschränkend sein muss. Im Gegenteil: Mit der richtigen Lebensmittelauswahl können Sie Ihren Blutzucker stabilisieren, sich energiegeladener fühlen und wieder Freude am Essen haben.

Bei der Ernährung für Typ-2-Diabetes geht es nicht darum, auf etwas zu verzichten. Es geht vielmehr darum, Lebensmittel zu wählen, die Ihrem Körper helfen, besser zu funktionieren – ganz ohne Stress, Schuldgefühle oder komplizierte Regeln.

Dieser ausgewogene Ansatz konzentriert sich auf vollwertige, nährhafte Lebensmittel und realistische Gewohnheiten, die zu Ihrem Lebensstil (und Ihrem Geschmack!) passen.

Er ist flexibel. Er ist nachhaltig. Und vor allem: Er funktioniert.

Lebensmittel-Tabelle: Empfehlungen und Einschränkungen

Lebensmittelgruppe	Empfohlen / Erlaubt	⚠ Vorsicht / In Maßen konsumieren	✗ Meiden / Nicht empfohlen
Brot und Backwaren	Vollkornbrot, Mehrkornbrot, Kleiebrod	Fladenbrot, Roggenknäcke (bis zu 60 g pro Tag)	Weißbrot, Backwaren aus hellem Mehl
Fleisch und Geflügel	Hähnchen und Pute ohne Haut, Kaninchen	Mageres Rind- und Kalbfleisch	Fetteiche Fleischstücke, Wurstwaren, verarbeitetes Fleisch, geräucherte Produkte
Fisch und Meeresfrüchte	Magerfisch, fetter Fisch (Lachs, Forelle), Meeresfrüchte	Dosenfisch in Wasser eingelegt	Dosenfisch in Öl, gesalzener Fisch
Milchprodukte	Mager- oder Halbfettmilch, ungesüßter griechischer Joghurt, Magerquark (bis zu 2 % Fett)	Hartkäse (bis zu 30 % Fett i. Tr.)	Sahne, aromatisierte Joghurts mit Zuckerzusatz
Getreide und Nudeln	Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, Vollkornreis, Wildreis	Vollkornnudeln (bis zu 60 g pro Tag)	Weißer Reis, helle Nudeln, Grieß
Hülsenfrüchte	Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Linsen	Erbsen, gekeimte Mungbohnen (in kleinen Mengen)	Keine
Gemüse	Blattgemüse (Spinat, Grünkohl), Kohlsorten, Zucchini, Pilze, Tomaten	Karotten, Rote Bete (gekocht), Kartoffeln (bis zu 100 g pro Tag)	Kartoffelbrei, Dosen-Gemüse mit hohem Natriumgehalt
Obst und Beeren	Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren), grüne Äpfel, Avocado	Bananen (bis zu ½ pro Tag), Weintrauben (bis zu 5-6 Stück)	Große Mengen Weintrauben, Rosinen, zuckerreiches Obst (Mango, Melone)
Nüsse und Samen	Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne (bis zu 30 g pro Tag)	Cashews, Erdnüsse (in kleinen Mengen)	Keine
Getränke	Wasser, Kräutertee, ungesüßter schwarzer Kaffee	Selbstgemachte ungezuckerte Frucht-Infusionen	Fruchtsäfte, Softdrinks, Alkohol
Süßigkeiten	Selbstgemachte Desserts mit Stevia, Zartbitterschokolade (85 % Kakao oder mehr)	Zartbitterschokolade (bis zu 10 g pro Tag)	Süßigkeiten, Gebäck, Honig, Zucker, Sirup
Fette	Olivenöl, Avocado	Butter (bis zu 5 g pro Tag)	Schweineschmalz, Margarine, Öle zum Frittieren

Grundpfeiler der Ernährung

Für ein optimales Management von Typ-2-Diabetes können bestimmte Ernährungsprinzipien einen großen Unterschied machen. Bei diesen Richtlinien geht es nicht um Einschränkung, sondern darum, kleine, kluge Entscheidungen zu treffen, die Ihre Energie, Ihr Gleichgewicht und Ihre langfristige Gesundheit unterstützen.

Ausgewogene Kohlenhydrate

Unten finden Sie eine praktische Tabelle zur Kohlenhydrat-Zählung, die gängige Lebensmittel, ihren durchschnittlichen Kohlenhydratgehalt und einige sanfte Vorschläge für gesündere Alternativen zeigt. Denken Sie daran: Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse. Diese Tabelle dient lediglich als flexibler Ausgangspunkt.

Kohlenhydrat-Tabelle

Lebensmittel	Portionsgröße	Kohlenhydrate (g)	Bessere Alternative
Haferflocken (gekocht)	½ Tasse	27	Grobe Haferflocken, Chiapudding
Vollkornreis (gekocht)	½ Tasse	22	Quinoa, Blumenkohlreis
Weißer Reis (gekocht)	½ Tasse	23	Vollkornreis, Quinoa
Vollkornbrot	1 Scheibe	12	Brot aus gekeimtem Getreide
Weißbrot	1 Scheibe	15	Vollkornbrot
Süßkartoffel (gebacken)	½ mittelgroße	20	Butternusskürbis, Blumenkohlpüree
Kartoffel (gekocht)	1 mittelgroße	37	Süßkartoffeln, Steckrüben
Apfel (mittelgroß)	1 mittelgroßer	25	Beeren, grüner Apfel
Banane (mittelgroß)	1 mittelgroße	27	Beeren, Zitrusfrüchte
Heidelbeeren	½ Tasse	11	Nüsse, Samen
Kichererbsen (gekocht)	½ Tasse	22	Linsen, Schwarze Bohnen
Schwarze Bohnen (gekocht)	½ Tasse	20	Linsen, Edamame
Griechischer Joghurt (ungesüßt)	ca. 170 g	7	Ungesüßter Kokosjoghurt
Milch (fettarm)	1 Tasse	12	Ungesüßte Mandelmilch
Limonade (normal)	1 Dose (355 ml)	39	Sprudelwasser, Kräutertee

Dieses Tool und weitere nützliche Tipps finden Sie in Ihrem kostenlosen Bonus-Toolkit. Laden Sie es hier herunter: <https://bit.ly/43KHenv>

Weitere wichtige Komponenten

Folgende Nährstoffgruppen sind ebenfalls von großer Bedeutung:

- ◆ **Gesunde Fette:** Greifen Sie zu ungesättigten Fetten aus Quellen wie Avocados, Olivenöl, Nüssen und Samen. Diese unterstützen die Herzgesundheit und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.
- ◆ **Magere Proteine:** Wählen Sie mageres Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und pflanzliche Proteine wie Linsen und Bohnen. Sie helfen, die Muskelmasse zu erhalten und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- ◆ **Ballaststoffreiche Lebensmittel:** Gemüse, Vollkornprodukte und moderate Mengen an Obst sind reich an Ballaststoffen. Diese verlangsamen die Verdauung und helfen, Blutzuckerspitzen zu reduzieren.
- ◆ **Zuckerarme Alternativen:** Reduzieren Sie zugesetzten Zucker, wo immer es möglich ist. Natürliche Süßungsmittel wie Stevia oder Mönchsfrucht sind hervorragende Optionen, wenn Sie eine leichte Süße wünschen.

Clevere Süßstoff-Alternativen

Nicht alle Zuckerersatzstoffe sind gleich. Hier sind einige, die für die meisten Menschen mit Diabetes am besten geeignet sind:

- ✓ **Stevia** – 100 % natürlich, hat einen glykämischen Index (GI) von null und eignet sich gut für Heißgetränke und zum Backen.
- ✓ **Erythrit** – hat einen niedrigen glykämischen Index, ist gut verträglich und ideal für Desserts.
- ✓ **Mönchsfrucht** (Monk Fruit) – hat einen GI von null, einen milden Geschmack und ist eine gute Wahl für Getränke und Joghurt.
- ⚠ **Kokosblütenzucker, Honig, Ahornsirup** – sind zwar natürlich, erhöhen aber dennoch den Blutzuckerspiegel.
- ⚠ **Künstliche Süßstoffe** – oft umstritten; nur mit Vorsicht verwenden.

Eine vollständige Tabelle mit Süßungsmitteln finden Sie in Ihrem Online-Bonus-Toolkit!

Hydration (Flüssigkeitszufuhr)

Ausreichend Flüssigkeit zu trinken hilft, den Stoffwechsel reibungslos am Laufen zu halten und kann sogar das Verlangen nach zuckerhaltigen Getränken reduzieren.

Gesundheitliche Vorteile einer guten Ernährung bei Typ-2-Diabetes

Wenn Sie Lebensmittel wählen, die Ihren Blutzucker unterstützen, tun Sie viel mehr, als nur Ihren Diabetes zu managen – Sie sorgen für Ihren gesamten Körper.

Hier sind nur einige der Wege, wie diese Art der Ernährung Ihnen helfen kann, sich jeden Tag besser zu fühlen:

- ◆ **Gewichtsregulation** – Ausgewogene Mahlzeiten helfen, den Appetit zu regulieren und ein gesundes Gewicht zu unterstützen – eines der wichtigsten Werkzeuge im Diabetes-Management.
- ◆ **Verbesserte Insulinreaktion** – Nährstoffreiche Lebensmittel unterstützen Ihren Körper dabei, Insulin effizienter zu nutzen.

◆ **Unterstützung für das Herz** – Gesunde Fette und Ballaststoffe können den Cholesterinspiegel verbessern und das Risiko von Herzkrankheiten senken.

◆ **Konstante Energie** – Weniger Blutzuckerabstürze bedeuten den ganzen Tag über eine gleichmäßigere Energieversorgung.

◆ **Reduzierung von Entzündungen** – Vollwertige, antioxidansreiche Lebensmittel (wie Blattgemüse, Beeren und Nüsse) helfen, Entzündungen zu senken, die oft mit Diabetes-Komplikationen in Verbindung stehen.

Die Ernährung in den Alltag integrieren

Sich gut zu ernähren, muss nicht kompliziert, teuer oder einschränkend sein. Sie brauchen keine ausgefallenen Superfoods oder Spezialprodukte – nur echte, alltägliche Zutaten aus Ihrem Supermarkt.

Selbst kleine Veränderungen in Ihren Mahlzeiten können im Laufe der Zeit zu großen Ergebnissen führen.

Einfache Lebensmittel-Alternativen für den Alltag

Probieren Sie einige dieser einfachen Alternativen aus, um Ihren Blutzucker zu unterstützen – ganz ohne Stress:

- ◆ Ersetzen Sie Weißbrot durch Vollkorn- oder Keimlingsbrot.
- ◆ Verwenden Sie Quinoa oder Vollkornreis anstelle von weißem Reis.
- ◆ Wählen Sie Olivenöl anstelle von Butter oder Margarine.
- ◆ Tauschen Sie zuckerhaltige Getränke gegen Kräutertees oder aromatisiertes Wasser.
- ◆ Genießen Sie naturreinen griechischen Joghurt anstelle von aromatisierten Joghurts mit Zuckerzusatz.

Kleine Schritte. Echte Lebensmittel. Bessere Balance.

Möge dies Ihre Einladung sein, mit mehr Freude, Zuversicht und Energie zu essen – eine Mahlzeit nach der anderen.

Einfach clever einkaufen und Mahlzeiten planen

Gut zu essen mit Diabetes beginnt lange, bevor Sie am Tisch sitzen. Es beginnt mit kleinen, durchdachten Entscheidungen im Supermarkt und in Ihrer Küche – und es muss nicht schwer sein.

Hier sind ein paar einfache Wege, um sich auf Erfolgskurs zu bringen:

✓ **Vorausplanen:** Erstellen Sie einen Wochenplan, um spontane, weniger gesunde Entscheidungen in letzter Minute zu vermeiden.

✓ **Etiketten lesen:** Achten Sie auf versteckten Zucker und stark verarbeitete Zutaten. Wenn Sie ein Wort nicht aussprechen können, halten Sie inne und überdenken Sie Ihre Wahl.

✓ **Vorräte anlegen:** Halten Sie gesunde Grundnahrungsmittel wie Linsen, Nüsse, braunen Reis, Dosenbohnen, Tiefkühlgemüse und Kräuter immer auf Vorrat.

✓ **Portionen im Blick behalten:** Nutzen Sie kleinere Teller, abgemessene Portionen oder wiederverwendbare Behälter für Ihre Mahlzeiten, um die Kontrolle zu behalten, ohne jeden Bissen zählen zu müssen.

Besser kochen – und sich dabei gut fühlen

Die Art und Weise, wie Sie Ihr Essen zubereiten, ist genauso wichtig wie das, was Sie essen. Gesundere Kochmethoden helfen, Nährstoffe zu erhalten, überschüssige Fette zu vermeiden und köstliche Aromen zu entfalten – ohne schwere Saucen oder Frittieren. Probieren Sie diese aus:

◆ **Backen und Braten:** Perfekt für Gemüse, mageres Fleisch und sogar Kichererbsen als Snack.

◆ **Dämpfen:** Eine schonende Methode, die Nährstoffe schont – besonders gut für Fisch, Brokkoli und Vollkornprodukte.

◆ **Grillen:** Intensiviert den Geschmack mit minimalem Fettzusatz – genießen Sie das rauchige Aroma.

◆ **Anbraten mit gesunden Ölen:** Ein wenig Oliven- oder Avocadoöl reicht oft schon aus – ein Teelöffel ist meist genug.

◆ **Heißluftfrittieren:** Ein moderner Favorit! Sie erhalten die knusprige Textur, die Sie lieben, mit sehr wenig Öl. Probieren Sie es für Zucchini-Fritten, Lachs-Häppchen oder sogar Apfelscheiben.

Indem Sie die richtigen Kochmethoden wählen, können Sie geschmacksintensive Mahlzeiten genießen und gleichzeitig einen gesunden Blutzuckerspiegel unterstützen.

Jenseits der Ernährung: Einen gesunden Lebensstil aufbauen

Das Management von Diabetes ist mehr als nur die richtige Ernährung – es geht darum, wie Sie für sich selbst sorgen. Diese einfachen Alltagsgewohnheiten können Ihre Energie, Ihr Wohlbefinden und Ihre langfristige Gesundheit fördern:

◆ **Oft und wenig bewegen:** Ob Spaziergehen, Dehnen, Tanzen oder Gartenarbeit – regelmäßige Bewegung hilft, den Blutzucker auszugleichen und hebt die Stimmung.

◆ **Achtsam essen:** Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst und hören Sie auf die Hungersignale Ihres Körpers – so genießen Sie Ihr Essen mehr und essen auf natürliche Weise weniger.

◆ **Den Weg teilen:** Gemeinsame Mahlzeiten mit anderen können Stress reduzieren, Freude bereiten und gesündere Routinen schaffen.

◆ **Stress sanft bewältigen:** Probieren Sie tiefe Atemübungen, Spaziergänge in der Natur, Gebet, Tagebuchschreiben oder Ihr Lieblingshobby. Stresshormone beeinflussen den Blutzucker – Gelassenheit zählt.

Wenn es schwierig wird: So bleiben Sie auf Kurs

Manche Tage sind einfacher als andere – und das ist in Ordnung. Der Schlüssel ist nicht Perfektion, sondern Mitgefühl, Geduld und ein paar Strategien in der Hinterhand. So überwinden Sie häufige Herausforderungen:

◆ **Wenn Sie sich überfordert fühlen:** Konzentrieren Sie sich auf eine kleine Veränderung nach der anderen – schon das Vorbereiten des Frühstücks für morgen ist ein Erfolg.

◆ **Wenn Sie einen Rückschlag erleiden:** Machen Sie sich keine Vorwürfe. Eine Mahlzeit macht Ihren Fortschritt nicht zunichte. Atmen Sie tief durch, starten Sie neu und machen Sie weiter.

◆ **Wenn Sie die Motivation verlieren:** Besinnen Sie sich auf Ihr „Warum“. Geht es Ihnen um mehr Energie? Weniger Schmerzen? Mehr Zeit mit Ihren Enkelkindern? Lassen Sie sich davon leiten.

Dieser Weg ist Ihrer – und Sie müssen ihn nicht allein gehen.

Heißhunger-Attacken passieren – So gehen Sie damit um

Wenn Sie plötzlich Verlangen nach etwas Süßem haben, bedeutet das nicht, dass Sie versagt haben – es bedeutet, dass Sie menschlich sind. Hier sind ein paar Wege, wie Sie gleichzeitig auf Ihren Körper und Ihre Gelüste eingehen können:

◆ **Wählen Sie natürliche Süße:** Beeren, ein Stück Zartbitterschokolade (85+ % Kakao) oder eine kleine Handvoll Nüsse können das Verlangen stillen.

◆ **Erkennen Sie die Auslöser:** Sind Sie hungrig, gelangweilt, müde oder gestresst? Das Gefühl, beim Namen zu nennen, kann helfen, es zu überwinden.

◆ **Ausgewogene Mahlzeiten:** Genug Protein und Ballaststoffe halten Ihren Blutzucker – und Ihre Stimmung – stabil.

◆ **Trinken Sie ausreichend:** Manchmal zeigt sich Durst als Verlangen nach etwas Essbarem. Probieren Sie Wasser oder beruhigenden Kräutertee.

◆ **Warten Sie 10 Minuten:** Heißhunger-Attacken lassen nach. Gehen Sie spazieren, dehnen Sie sich oder halten Sie einfach inne – und entscheiden Sie dann.

Sanfte Alternativen und einfaches Bewusstsein können viel dazu beitragen, Heißhunger zu beruhigen – ganz ohne Schuldgefühle.

Wenn Sie einen Rückschlag erleiden – machen Sie weiter

Niemand ernährt sich perfekt. Weder Sie, noch ich, noch Ernährungsberater. Ein kleiner Ausrutscher oder ein stressiger Tag ist kein Versagen – es ist das Leben.

◆ **Probieren Sie die 80/20-Regel:** Ernähren Sie sich die meiste Zeit gut und lassen Sie kleine Genüsse genau das sein – kleine.

◆ **Keine Schuldgefühle nötig:** Ein einzelner Tag macht Ihren Fortschritt nicht zunichte. Ihre nächste Entscheidung zählt mehr.

◆ **Planen Sie für das Leben:** Geburtstage, Feiertage, Reisen – all das gehört dazu. Entscheiden Sie im Voraus, was Sie genießen möchten.

◆ **Halten Sie gesunde Optionen bereit:** Wenn Sie gesunde Snacks zur Hand haben, wird es einfacher, gute Entscheidungen zu treffen.

Fortschritt statt Perfektion. Jeder Schritt vorwärts zählt.

Bleiben Sie inspiriert, bleiben Sie standhaft

Motivation ist nichts, was wir einmal finden – sie ist etwas, das wir aufbauen. So bleiben Sie sanft auf Kurs:

◆ **Setzen Sie sich kleine Ziele:** Trinken Sie ein Glas Wasser mehr, bereiten Sie eine Mahlzeit vor, gehen Sie eine Runde spazieren.

◆ **Behalten Sie Wichtiges im Auge:** Energie? Schlaf? Stimmung? Diese Erfolge verdienen es, bemerkt zu werden.

◆ **Feiern Sie echte Siege:** Ein besserer Blutzuckerwert, mehr Energie, ein friedlicher Morgen – all das zählt.

◆ **Verlassen Sie sich auf andere:** Ob in einer Selbsthilfegruppe oder bei einem Freund, tun Sie dies nicht allein.

◆ **Erinnern Sie sich an Ihr „Warum“:** Was treibt Sie an? Schreiben Sie es auf. Lesen Sie es oft.

Jede gesunde Entscheidung ist ein stiller Akt des Mutes. Sie tun mehr, als Sie denken.

Sie sind nicht allein

Heilung geschieht in der Gemeinschaft. Scheuen Sie sich nicht, andere in Ihre Reise einzubeziehen.

◆ **Sprechen Sie mit Ihren Liebsten:** Lassen Sie Freunde oder Familie wissen, wie sie Sie unterstützen können.

◆ **Treten Sie einer Community bei:** Ob persönlich oder online, Verbundenheit ist wichtig.

◆ **Fragen Sie nach Rat:** Ärzte, Ernährungsberater, Coaches – Ihr Team ist hier, um Ihnen zu helfen.

Mit der richtigen Unterstützung fühlt sich alles machbarer an.

Machen Sie weiter

Das Diabetes-Management dreht sich nicht um starre Regeln – es geht um einen Rhythmus. Und dieser Rhythmus beinhaltet Ruhe, Lernen und immer wieder neu anzufangen.

- ◆ Jede Mahlzeit ist ein neuer Moment, um Ihren Körper zu nähren.
- ◆ Rückschläge sind Teil des Wachstums, nicht das Ende des Fortschritts.
- ◆ Ihre Reise ist kein Sprint – es ist ein mit Fürsorge gelebtes Leben, Bissen für Bissen.

Sie streben nicht nach Perfektion. Sie entscheiden sich für das Bessere – und das ist kraftvoll.

Nächster Schritt: Kochen wir!

Sie haben das Wissen. Jetzt ist es an der Zeit, es in die Tat umzusetzen.

Im nächsten Abschnitt finden Sie einen sanften, **schrittweisen 35-Tage-Ernährungsplan**, der aus echten Zutaten, ausgewogenen Mahlzeiten und flexiblen Entscheidungen besteht – ohne Stress, ohne Druck.

Lassen Sie uns dieses neue Kapitel gemeinsam beginnen.

Ihr 35-Tage-Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung bei Diabetes

Willkommen zu Ihrem Ernährungsplan

Beim Diabetes-Management geht es nicht darum, alles zu streichen – es geht darum, zu finden, was für Sie funktioniert, und eine Ernährungsweise aufzubauen, die sowohl nahrhaft als auch nachhaltig ist.

Dieser **35-Tage-Ernährungsplan** soll Ihnen helfen, alles, was Sie bisher gelernt haben, anzuwenden – Tag für Tag, auf einfache und köstliche Weise. Mit leicht nachzukochenden Mahlzeiten und flexiblen Optionen wird dieser Leitfaden Sie dabei unterstützen:

- ✓ Ihren Blutzucker ohne Rätselraten zu stabilisieren
- ✓ Ihren Körper mit echter, ausgewogener Nahrung zu versorgen
- ✓ Ihr Gewicht sanft zu regulieren, ohne sich eingeschränkt zu fühlen
- ✓ Stress bei der Essensauswahl zu reduzieren, indem Sie bewährte Optionen zur Hand haben
- ✓ Gewohnheiten zu schaffen, die bleiben – lange nach diesen 35 Tagen

So nutzen Sie diesen Plan

Betrachten Sie diesen Plan als Werkzeugkasten, nicht als starres Regelwerk. So holen Sie das Beste daraus:

- ◆ Drei Mahlzeiten pro Tag (plus optionale Snacks) unterstützen eine stabile Energie und Blutzuckerwerte.
- ◆ Die Mahlzeiten basieren auf echten Lebensmitteln: mageren Proteinen, ballaststoffreichen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index.
- ◆ Tauschen Sie Mahlzeiten nach Belieben aus – jeder Tag bietet Optionen, sodass Sie kombinieren und variieren können.
- ◆ Sie haben spezielle Ernährungsbedürfnisse? Einfache Alternativen finden Sie am Ende dieses Abschnitts.
- ◆ Das Bewusstsein für Portionsgrößen ist wichtig – hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie die Menge an Hunger und Aktivität an.

Sie müssen diesen Plan nicht perfekt befolgen, um davon zu profitieren. Schon eine teilweise Umsetzung kann Ihnen helfen, gesündere Gewohnheiten aufzubauen.

Ein kurzer Hinweis, bevor Sie beginnen

Jedes Rezept im nächsten Abschnitt wurde so entwickelt, dass es:

- ◆ Einfach und sättigend ist
- ◆ Makronährstoff-ausgewogen ist
- ◆ Mit alltäglichen Zutaten leicht zuzubereiten ist

Keine exotischen Superfoods oder teuren Produkte erforderlich. Nur echte Lebensmittel – bewusst ausgewählt, um Ihnen zu helfen, sich besser zu fühlen, gut zu essen und Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Bereit?

Blättern Sie um – und beginnen Sie Ihre Reise zu einer ausgewogenen, selbstbewussten Ernährung.

Wochenplan: Ausgewogene Mahlzeiten bei Diabetes (Woche 1)

Tage / Mahlzeiten	Frühstück	Zwischen mahlzeit 1	Mittagessen	Zwischen mahlzeit 2	Abendessen
Montag	Rührei-Muffins mit Spinat und Feta	Mandelmus und Stangensellerie-Sticks mit Chiasamen	Linsen- und Quinoa-Bowl	Smoothie mit Roter Bete und Ingwer	Gegrilltes Hähnchen mit geröstetem Rosenkohl
Dienstag	Chiapudding mit Beeren	Geröstete, gewürzte Kichererbsen	Puten- und Gemüse-Wraps	Zuckerfreie Limonade	Mediterraner gebackener Kabeljau mit Oliven
Mittwoch	Low-Carb-Pfannkuchen aus Kokosmehl	Lachs-Avocado-Röllchen	Gefüllte Paprika mit Spinat und Feta	Gurken-Röllchen mit geräuchertem Lachs	Shakshuka
Donnerstag	Keto-Heidelbeermuffins aus Mandelmehl	Snack-Pack mit Käse, Nüssen und Zartbitterschokolade	Buchweizen-Porridge mit Gemüse und gekochten Koteletts	Selbstgemachte Guacamole mit Leinsamen-Crackern	Ratatouille aus dem Ofen
Freitag	Tofu-Rührei mit Paprika und Pilzen	Mini-Caprese-Spieße mit Balsamico-Creme	Vollkorn-Wraps mit Hummus und Gemüse	Beeren-Mandelmilch-Smoothie	Low-Carb Tex-Mex-Hähnchen-Fajitas
Samstag	Protein-Smoothie mit Erdnussmus und Kakao	Zuckerfreie Energiekugeln mit Nüssen und Kokosnuss	Gebackener Lachs mit geröstetem Spargel	Gerösteter Paprika- & Avocado-Dip	Puten-Fleischbällchen in Tomatensauce
Sonntag	Gesunde Quarkpfannkuchen mit Beeren	Zartbitterschokoladen-Avocado-Mousse	Blumenkohl-Bratreis mit Tofu	Chia- und Leinsamen-Energy-Drink	Pilz-Spinat-Pfanne mit Nüssen

Einkaufsliste (Aufgeteilt in 3 Gänge)

Kategorie	Zutaten (Menge)
Fleisch, Fisch Geflügel	Hähnchenbrust (500 g), Putenhackfleisch (400 g), Kabeljaufilet (250 g), Truthahn- oder Hähnchenbrust (300 g), Lachsfilet (250 g), geräucherter Lachs (150 g)
Milchprodukte & Käse	Feta-Käse (200 g), Mini-Mozzarella-Kugeln (125 g), Hüttenkäse (250 g), Käse (100 g)
Gemüse & Kräuter	Spinat (200 g), Rosenkohl (200 g), rote Bete (2 Stück), Ingwer (1 kleines Stück), Gurken (2 Stück), Paprika (3 Stück), Pilze (200 g), Zucchini (1 Stück), Aubergine (1 Stück), Tomaten (500 g), Zwiebeln (2 Stück), Knoblauch (1 Knolle), frisches Basilikum (1 Bund), frischer Dill (1 Bund), frische Kräuter (Thymian, Rosmarin)
Obst und Beeren	Beeren (200 g), Heidelbeeren (150 g), Avocado (3 Stück), Zitrone oder Limette (2 Stück)
Trockenwaren & Sonstiges	Eier (6 Stück), Linsen (200 g), Quinoa (150 g), Vollkorn-Wraps (1 Packung), Balsamico-Glasur (1 Flasche), Kokosmehl (100 g), Mandelmehl (200 g), Buchweizen (150 g), Tofu (200 g), Leinsamen-Cracker (1 Packung), Chiasamen (50 g), Nüsse (100 g), Zartbitterschokolade (50 g), Erdnussbutter (1 Glas), Kakaopulver (50 g), gemahlene Leinsamen (50 g), Olivenöl, Dosen-Tomaten, Hummus (1 Glas), Kokosraspeln (50 g)

Gut gemacht – Sie haben Woche 1 geschafft!

Diese erste Woche sollte Ihnen Struktur, Zuversicht und eine praxisnahe Flexibilität geben – und Sie dabei unterstützen, Ihren Körper zu nähren und Ihren Blutzucker zu stabilisieren.

Und das Beste daran? Sie müssen hier nicht aufhören.

Das ist erst der Anfang.

Woche 1 hat Ihnen einen starken Start ermöglicht, und wir haben die nächsten Schritte einfach und inspirierend gestaltet.

Laden Sie Ihr komplettes druckbares Toolkit herunter, das Folgendes enthält:

- ◆ Ihr 35-Tage-Leitfaden für ausgewogene Ernährung bei Diabetes
- ◆ Das Energie- und Klarheit-Tagebuch zur wöchentlichen Reflexion
- ◆ Ihr praktischer Küchen-Begleiter für stabile Blutzuckerwerte

Besuchen Sie: <https://bit.ly/43KHenv>

Ihr nächster Schritt ist nur einen Klick entfernt.

Sie tun etwas Großartiges – machen Sie weiter so.

Sie schaffen das.



Machen Sie den 35-Tage-Plan zu Ihrem eigenen

Sie haben die Grundlage – jetzt ist es an der Zeit, den Plan auf Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Dieser 35-Tage-Plan wurde entwickelt, um Ihnen Struktur, Unterstützung und Zuversicht zu geben. Aber das Leben passt nicht in eine Einheitsgröße, und Ihre Mahlzeiten sollten es auch nicht. Passen Sie diesen Plan ruhig an Ihren Geschmack, Ihren Lebensstil und die in Ihrer Küche vorhandenen Zutaten an.

So bleiben die Dinge einfach und genussvoll:

Clevere Zutatenaustausche

- ◆ **Getreide** → Quinoa, Bulgur oder Couscous anstelle von Vollkornreis.
- ◆ **Proteine** → Tauschen Sie Hähnchen gegen Fisch, Tofu oder mageres Rindfleisch.
- ◆ **Gemüse** → Verwenden Sie, was frisch und saisonal ist: Zucchini, Aubergine, Paprika.
- ◆ **Milchprodukte** → Wählen Sie Mandel-, Soja- oder Kokosmilch anstelle von Kuhmilch.

Anpassen an Ihren Lebensstil

- ◆ **Sie brauchen weniger Kohlenhydrate?** Fügen Sie mehr stärkefreies Gemüse hinzu und reduzieren Sie die Getreidemenge.
- ◆ **Sie benötigen mehr Energie?** Steigern Sie Ihre Energie mit gesunden Fetten wie Avocado oder Nüssen.
- ◆ **Sie ernähren sich pflanzlich?** Linsen, Bohnen, Tofu und Tempeh sind hervorragende Optionen.

Bleiben Sie am Ball

- ◆ Wiederholen Sie den gesamten 35-Tage-Plan, wenn Sie bereit sind.
- ◆ Mischen und kombinieren Sie Mahlzeiten, um sie Ihrer Stimmung und Ihrem Zeitplan anzupassen.
- ◆ Nutzen Sie diese Struktur als Sprungbrett für Ihre eigenen köstlichen Ideen.

Abschließende Gedanken

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, perfekt zu sein. Es geht darum, für sich selbst da zu sein – mit Flexibilität, Neugier und Fürsorge. Egal, ob Sie diesem Plan genau folgen oder ihn vollständig anpassen, Sie bauen etwas auf, das Ihren Körper unterstützt und zu Ihrem Leben passt.

Und jetzt... legen wir los mit dem Kochen. Ihre Reise hat gerade erst begonnen.





Süßkartoffel-Eier-Auflauf

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 6 große Eier
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch (oder fettarme Milch)
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Paprika edelsüß)
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Chiliflocken
- 60 g geriebener fettarmer Käse
- 25 g frische Petersilie

Zubereitung

1. Heizen Sie den Backofen auf 190°C vor. Fetten Sie eine Auflaufform ein. Dünsten Sie die Süßkartoffeln 5–7 Minuten an, bis sie weich sind. Fügen Sie Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzu und kochen Sie alles 3–4 Minuten.
2. In einer Schüssel die Eier, Mandelmilch und Gewürze verquirlen.
3. Verteilen Sie das Gemüse in der Form, gießen Sie die Eiemischung darüber und bestreuen Sie es mit Käse.
4. Backen Sie den Auflauf für 25–30 Minuten, bis er goldbraun ist. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

Nährwertangaben: Kalorien: 210; Kohlenhydrate: 15 g; Protein: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 5 g; Fett: 12 g; Salz: 0,23 g; Kalium: 250 mg; Cholesterin: 0 mg;



Rührei-Muffins mit Spinat und Feta

Portionen: 6 (12 Muffins); Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

Eimischung:

- 8 große Eier
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- Gemüse & Käse:
- 200 g frischer Spinat, gehackt
- 60 g Feta-Käse, zerbröseln
- 60 g gewürfelte Paprika
- 20 g gehackte Frühlingszwiebeln
- Gesundes Fett:
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

1. Backofen auf 190 °C vorheizen und die Muffinform einfetten.
2. Spinat in Olivenöl anbraten. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 3–4 Minuten weiterkochen.
3. Eier, Mandelmilch und Gewürze in einer Schüssel verquirlen.
4. Gemüse und Feta gleichmäßig in den Muffinformen verteilen. Die Eiemischung darüber gießen und backen.
5. Muffins für 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Kohlenhydrate: 4 g; Protein: 10 g; Ballaststoffe: 1 g; Zucker: 1 g; Fett: 8 g; Salz: 0,75 g; Kalium: 200 mg; Cholesterin: 0 mg;



Nährstoffreiche Süßkartoffel-Pfannkuchen

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 150 g Süßkartoffel-Püree
- 2 große Eier
- 30 g Mandelmehl oder Hafermehl
- ½ TL Zimt
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 EL gemahlene Chiasamen
- ½ TL Vanilleextrakt
- 2 EL ungesüßte Mandelmilch (oder fettarme Milch)
- 1 TL Kokosöl oder Olivenöl
- Frische Beeren
- Griechischer Joghurt
- Gehackte Nüsse

Zubereitung

1. Süßkartoffel-Püree, Eier, Mandelmehl, Zimt, Backpulver, Salz, Vanilleextrakt, Chiasamen und Mandelmilch in einer Schüssel gut vermischen.
2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze leicht einfetten.
3. Etwa 2 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben. 2-3 Minuten pro Seite backen, bis die Ränder fest sind.
4. Mit Beeren, griechischem Joghurt oder Nüssen servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 7 g; Kohlenhydrate: 20 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 5 g; Fett: 8 g; Salz: 0,45 g; Kalium: 300 mg



Zucchini-Omelett mit gemischtem Gemüse

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini, gerieben
- 3 große Eier
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Vollmilch)
- 30 g geriebener Käse (Cheddar, Mozzarella oder Feta)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 1 EL gehackte frische Kräuter (Petersilie, Dill oder Basilikum)
- 30 g gewürfelte Paprika
- 25 g Pilze (vorher anbraten)
- 25 g gehackte Oliven

Zubereitung

1. Ofen auf 190°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini reiben und gut ausdrücken.
2. Eier, Mandelmilch, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver verquirlen. Zucchini, Käse und weiteres Gemüse unterrühren.
3. Die Mischung gleichmäßig auf das Backblech gießen. 12-17 Minuten backen, bis das Omelett fest und leicht goldbraun ist.
4. 1 Minute abkühlen lassen, dann schneiden. Mit frischen Kräutern oder Avocado servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 190; Protein: 12 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 3 g; Fett: 13 g; Salz: 0,3 g; Kalium: 250 mg



Gesunde Hüttenkäse-Pfannkuchen mit Beeren

Portionen: 2 (6 Pfannkuchen); Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 100 g Hüttenkäse
- 2 große Eier
- 40 g Mandelmehl
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Vanilleextrakt
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße
- 1 TL Kokosöl
- 60 g frische gemischte Beeren
- 1 TL griechischer Joghurt
- ½ TL ungesüßte Kokosflocken
- 1 TL zerstoßene Walnüsse oder Mandeln

Zubereitung

1. Hüttenkäse, Eier, Vanilleextrakt und Zimt verrühren. Mandelmehl, Leinsamen, Backpulver und Süßungsmittel untermischen. Den Teig 2–3 Minuten andicken lassen.
2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze mit Kokosöl erhitzen. Je 2 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben. 2–3 Minuten backen, bis die Ränder fest sind. Wenden und weitere 1–2 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
3. Die Pfannkuchen stapeln und mit Beeren, Joghurt oder Nüssen belegen.

Nährwertangaben: Kalorien: 250; Protein: 18 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 0 g; Fett: 14 g; Salz: 0,55 g; Kalium: 260 mg



Gefüllte Bratäpfel mit Hüttenkäse

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 2 mittelgroße Äpfel
- 100 g Hüttenkäse
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL gehackte Walnüsse oder Mandeln
- ½ TL Zitronenschale
- ½ TL gemahlene Muskatnuss
- 1 TL ungesüßte Kokosflocken
- ½ TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße
- 1 TL Chiasamen (optional)

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Äpfel waschen, trocknen und oben abschneiden. Kerngehäuse und etwas Fruchtfleisch aushöhlen.
2. Hüttenkäse, Leinsamen, Zimt, Vanilleextrakt und Zitronenschale mischen. Nüsse und optional Süßungsmittel hinzufügen.
3. Äpfel füllen, mit extra Zimt und Nüssen bestreuen.
4. Äpfel in eine Backform legen und 60 ml Wasser dazugeben. Locker mit Alufolie abgedeckt 20 Minuten backen. Folie entfernen und weitere 5 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind.

Nährwertangaben: Kalorien: 160; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 18 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 18 g; Fett: 6 g; Salz: 0,38 g; Kalium: 320 mg



Tofu-Rührei mit Paprika und Pilzen

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 200 g fester oder extrafester Tofu
- ½ EL Olivenöl
- 60 g gewürfelte rote Paprika
- 60 g in Scheiben geschnittene Pilze
- 30 g gewürfelte rote Zwiebel
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz (oder nach Geschmack)
- 1 EL Nährhefe
- 2 EL ungesüßte Mandelmilch
- 1 Handvoll junger Spinat oder Grünkohl
- ½ TL Kreuzkümmel- oder Currypulver (optional)
- 1 TL frischer Zitronensaft

Zubereitung

1. Tofu abdrücken, trocken tupfen und zerkrümeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rote Zwiebel 1-2 Minuten anbraten, dann Paprika und Pilze 3-4 Minuten mitkochen.
2. Zerbröselten Tofu und Gewürze wie Kurkuma und Paprika einrühren. Mandelmilch hinzufügen und 4-5 Minuten kochen. Spinat oder Grünkohl unterrühren, bis er welk ist.
3. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und frische Kräuter einrühren. Mit Avocado oder Vollkorntoast servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 190; Protein: 14 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 4 g; Fett: 10 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 450 mg



Kohlenhydratarme Kokosmehl-Pfannkuchen

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 30 g Kokosmehl
- 2 große Eier
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl (oder Butter)
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Zimt
- 1 TL Fruchtzucker-Süße
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Leinsamen (optional)
- 1 EL ungesüßte Kokosflocken (optional)
- 1 EL gehackte Nüsse
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung

1. In einer Schüssel Eier, Mandelmilch, Vanille und Kokosöl verquirlen. Kokosmehl, Backpulver, Zimt, Süßungsmittel und Salz unterrühren. Den Teig 2-3 Minuten ruhen lassen.
2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze mit Kokosöl erhitzen. 2 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben, leicht verstreichen. 2-3 Minuten backen, bis die Ränder fest sind. Vorsichtig wenden und 1-2 weitere Minuten backen.
3. Sofort mit Beeren, griechischem Joghurt oder Nussbutter servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 140; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 8g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 1 g; Fett: 10 g; Salz: 0,45 g; Kalium: 160 mg



Chiasamen-Pudding mit Beeren

Portionen: 4; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 4 Std.
(Kühlzeit)

Zutaten

- 60 g Chiasamen
- 500 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1-2 TL Mönchsfrucht-Süße oder Erythrit
- 120 g frische gemischte Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren, alle mit niedrigem glykämischem Index)
- ½ TL Zimt
- 1 EL zerstoßene Nüsse (Mandeln, Walnüsse oder Pekannüsse)
- 1 TL ungesüßte Kokosflocken (optional)
- 1 TL Leinsamen oder Hanfsamen
- Zubereitung

Zubereitung

1. Chiasamen, Mandelmilch, Vanille, Zimt und Süßungsmittel in einer Schüssel verquirlen. Gut rühren, um Klumpen zu vermeiden.
2. 5 Minuten ruhen lassen und erneut rühren.
3. Zugedeckt mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Vor dem Servieren umrühren. Mit frischen Beeren, Nüssen, Joghurt oder Nussbutter garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 5 g; Kohlenhydrate: 14 g; Ballaststoffe: 9 g; Zucker: 2 g; Fett: 10 g; Salz: 0,25 g; Kalium: 200 mg



Keto Heidelbeer-Muffins mit Mandelmehl

Portionen: 4 (8 Muffins); Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: 20-25 Min.

Zutaten

- 150 g Mandelmehl
- ½ TL Natron
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- ½ TL Zimt
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Kokosmilch)
- 60 ml Kokosöl (oder geschmolzene Butter)
- 2 große Eier
- ⅓ Tasse Erythrit, Mönchsfrucht-Süße oder Stevia
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronenschale
- 75 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung

1. Ofen auf 175 °C vorheizen und 8 Muffinförmchen vorbereiten. In einer Schüssel Mandelmehl, Natron, Backpulver, Salz und Zimt vermischen.
2. In einer separaten Schüssel Eier, Mandelmilch, Kokosöl, Süßungsmittel, Vanilleextrakt und Zitronenschale verrühren.
3. Die trockenen Zutaten nach und nach unter die feuchten mischen. Heidelbeeren und Chiasamen vorsichtig unterheben. Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen (zu 3/4 füllen).
4. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen.

Nährwertangaben: Kalorien: 190; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 9 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 3 g; Fett: 15 g; Salz: 0,3 g; Kalium: 90 mg



Protein-Smoothie mit Erdnussbutter und Kakao

Portionen: 1; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Messlöffel ungesüßtes Proteinpulver
- 1 EL natürliche Erdnussbutter
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Mönchsfrucht-Süße, Erythrit oder Stevia
- ½ TL Vanilleextrakt
- 125 g Eiskwürfel
- ½ kleine Avocado
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL griechischer Joghurt

Zubereitung

1. In einem Hochleistungsmixer Mandelmilch, Proteinpulver, Erdnussbutter, Kakaopulver, Chiasamen, Zimt, Süßungsmittel, Vanilleextrakt und Eiskwürfel mischen.
2. Auf hoher Stufe 30-45 Sekunden lang mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist. Wenn der Smoothie zu dick ist, füge einen Schuss Mandelmilch hinzu.
3. In ein Glas gießen und sofort genießen. Für zusätzliche Energie mit Kakaonibs oder einem Schuss Erdnussbutter garnieren. Für zusätzlichen Crunch mit gehackten Nüssen oder Kokosflocken bestreuen.

Nährwertangaben: Kalorien: 380; Protein: 28 g; Kohlenhydrate: 35g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 20 g; Fett: 18 g; Salz: 0,38 g; Kalium: 400 mg



Avocado-Beeren-Smoothie

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

Grundzutaten:

- ½ Avocado (ca. 70 g)
- 100 g gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren – alle mit niedrigem glykämischen Index)
- 120 ml Wasser oder ungesüßte Mandelmilch

- 1 EL Leinsamen (ca. 10 g)

Optionale Ergänzungen:

- ½ TL Vanilleextrakt
- ½ TL Zimt
- ½ TL Chiasamen
- 1 TL Zitronensaft
- Eiskwürfel

Zubereitung

1. Avocado schälen, den Kern entfernen und mit den Beeren in einen Mixer geben. Wasser (oder Mandelmilch) und Leinsamen hinzufügen.
2. 30-60 Sekunden lang auf hoher Stufe mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.
3. Sofort in ein Glas gießen. Mit Leinsamen oder Beeren garnieren. Für extra Protein können Sie Proteinpulver hinzufügen.

Nährwertangaben: Kalorien: 220; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 20g; Ballaststoffe: 8 g; Zucker: 7 g; Fett: 14 g; Salz: 0,03 g; Kalium: 600 mg



Chiasamen- und Leinsamen-Energiedrink

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

Grundzutaten:

- 500 ml gefiltertes Wasser
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- ½ TL frischer Zitronensaft
- ¼ TL gemahlener Zimt

Optionale

Geschmacksverbesserungen:

- 1 Messlöffel ungesüßtes pflanzliches Proteinpulver hinzufügen.
- ½ TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße hinzufügen.
- ½ TL Matchapulver hinzufügen.

Zubereitung

1. Geben Sie Wasser, Leinsamen, Zitronensaft und Zimt in ein großes Glas oder einen Krug. Gut umrühren, um die Samen gleichmäßig zu verteilen.
2. Lassen Sie die Mischung 15 Minuten stehen und rühren Sie gelegentlich um. Die Samen saugen die Flüssigkeit auf und bilden eine gelartige Konsistenz.
3. Vor dem Servieren noch einmal umrühren oder schütteln. Gekühlt genießen. Dieses Getränk ist hervorragend für langanhaltende Energie und Hydratation.

Nährwertangaben: Kalorien: 60; Protein: 2 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 1 g; Fett: 4 g; Salz: 0,01 g; Kalium: 50 mg



Rote Bete und Ingwer Smoothie

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

Zutaten

- Grundzutaten:
- 120 g gefrorener Spinat
- 1 mittelgroße Rote Bete
- ½ Messlöffel ungesüßtes Vanille-Proteinpulver
- 3 EL rohe Nüsse
- ½ TL frisch geriebener Ingwer

- 120 ml ungesüßte Milchalternative (Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)
- ½ TL Vanilleextrakt

Optionale Ergänzungen:

- ½ TL Zimt
- 1 TL Chia- oder Leinsamen
- 1 TL Zitronensaft
- Ein paar Eiswürfel

Zubereitung

1. Gedämpfte Rote Bete, Spinat, Proteinpulver, Nüsse, Ingwer, Milchalternative und Vanilleextrakt in einem Hochleistungsmixer 30-60 Sekunden lang mixen, bis alles glatt und cremig ist. Falls der Smoothie zu dick ist, füge etwas Wasser oder Milch hinzu.
2. In ein Glas gießen und sofort servieren. Nach Wunsch mit Zimt oder gehackten Nüssen garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 8 g; Kohlenhydrate: 15g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 2 g; Fett: 9 g; Salz: 0 g; Kalium: 70 mg



Beeren-Mandelmilch-Smoothie

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 150 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren oder Brombeeren – frisch oder gefroren)
- 1 EL Chia- oder Leinsamen
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Vanilleextrakt
- 125 g Eiswürfel (optional)
- **Optionale Süßungsmittel:**
- ½ TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße

Zubereitung

1. In einem Hochleistungsmixer Mandelmilch, Beeren, Chiasamen, Zimt, Vanilleextrakt und Eiswürfel mischen.
2. Auf hoher Stufe 30–45 Sekunden lang mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist. Wenn die Mischung zu dick ist, fügen Sie mehr Mandelmilch hinzu.
3. Abschmecken und bei Bedarf mit Stevia oder Mönchsfrucht-Süße nachsüßen. In zwei Gläser gießen und sofort servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 130; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 15 g; Ballaststoffe: 6 g; Zucker: 3 g; Fett: 5 g; Salz: 0,25 g; Kalium: 350 mg



Grüner Smoothie mit Avocado

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- ½ reife Avocado
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g frischer Spinat
- ½ kleine Gurke, gehackt
- ½ grüner Apfel, gehackt
- 1 EL Chiasamen
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL Vanilleextrakt (optional)
- ½ TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße

Zubereitung

1. Avocado, Spinat, Gurke, Apfel, Chiasamen, Zimt, Ingwer und Vanilleextrakt in einen Mixer geben.
2. Mandelmilch und Eiswürfel hinzufügen. Auf hoher Stufe 30–45 Sekunden mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist. Bei Bedarf mehr Mandelmilch hinzufügen.
3. Falls gewünscht, mit Stevia nachsüßen.
4. Mit Nüssen oder einem gekochten Ei für mehr Protein servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 210; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 18g; Ballaststoffe: 6 g; Zucker: 5 g; Fett: 14 g; Salz: 0,25 g; Kalium: 450 mg



Goldene Kurkuma-Milch

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- 500 ml ungesüßte Mandelmilch (oder ungesüßte Kokosmilch)
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL Kokosöl
- Optionale Süßungsmittel:**
 - ½ TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße
 - 1 EL Chiasamen (oder Leinsamen)
 - 1 Messlöffel pflanzliches Proteinpulver

Zubereitung

1. Mandelmilch, Kurkuma, Zimt, Ingwer, schwarzen Pfeffer, Vanilleextrakt und Kokosöl in einem Topf mischen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 5 Minuten erwärmen. Nicht kochen lassen.
2. Die Mischung 15-20 Sekunden lang glatt mixen.
3. Bei Bedarf mit Stevia süßen. In zwei Tassen gießen und warm genießen.
4. In zwei Tassen gießen und warm genießen.

Nährwertangaben: Kalorien: 90; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 3 g; Fett: 8 g; Salz: 0,38 g; Kalium: 200 mg



Kokoswasser mit Chiasamen

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- | | |
|---|--|
| Grundzutaten: | Optionale Geschmacksverbesserungen: |
| <ul style="list-style-type: none"> • 500 ml ungesüßtes Kokoswasser • 2 EL Chiasamen • ½ TL frischer Zitronensaft • ¼ TL gemahlener Zimt | <ul style="list-style-type: none"> • ½ TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße hinzufügen. • Ein paar frische Minzblätter oder einen kleinen Schuss ungesüßter Kokosmilch hinzufügen. |

Zubereitung

1. Mischen Sie in einem Glas 500 ml ungesüßtes Kokoswasser mit 2 Esslöffeln Chiasamen. Gut umrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
2. Lassen Sie die Mischung 15 Minuten stehen und rühren Sie gelegentlich um, bis die Samen die Flüssigkeit aufgesaugt haben und die Konsistenz gelartig wird.
3. Zitronensaft und Zimt für zusätzlichen Geschmack unterrühren. Gekühlt oder mit Eis servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 70; Protein: 2 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 1 g; Fett: 3 g; Salz: 0,13 g; Kalium: 250 mg



Zuckerarme Limonade

Portionen: 4; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- 1 Liter gefiltertes Wasser
 - 120 ml frisch gepresster Zitronensaft
 - 2 EL Erythrit, Stevia oder Mönchsfrucht-Süße
 - ¼ TL gemahlener Zimt
 - 4-6 frische Minzblätter
 - Eiswürfel
- Für zusätzlichen Zitrusgeschmack:**
- Schale einer Zitrone hinzufügen.
- Für eine sprudelnde Version:**
- 250-500 ml Wasser durch Sprudelwasser ersetzen.

Zubereitung

1. Drücken Sie frische Zitronen aus, um 120 ml Saft zu erhalten, und seihen Sie das Fruchtfleisch ab. In einem großen Krug 1 Liter gefiltertes Wasser, den Zitronensaft und das gewählte Süßungsmittel mischen. Rühren Sie, bis das Süßungsmittel aufgelöst ist.
2. Geben Sie Eiswürfel in Gläser und garnieren Sie sie mit Minzblättern oder Zitronenscheiben. Servieren Sie die Limonade zu einer leichten Mahlzeit oder einem Snack, wie Mandeln oder einem grünen Salat.

Nährwertangaben: Kalorien: 5; Protein: 0 g; Kohlenhydrate: 1 g; Ballaststoffe: 0,2 g; Zucker: 0,8 g; Fett: 0 g; Salz: 0,01 g; Kalium: 50 mg



Cucumber and Mint Detox Water

Portionen: 4; Vorbereitung: 5 Min.;
Kochzeit: 1-2 Stunden

Zutaten

- 1 Liter gefiltertes Wasser
 - 1 kleine Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
 - 8-10 frische Minzblätter
 - ½ Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
 - ½ TL geriebener Ingwer
 - Eiswürfel
- Für mehr Hydration:**
- 60 ml Kokoswasser hinzufügen.
- Für einen Hauch Süße:**
- ½ TL Stevia oder Mönchsfrucht-Süße hinzufügen.

Zubereitung

1. Gurke und Zitrone in Scheiben schneiden. Minzblätter leicht zerdrücken und Ingwer reiben.
2. Gurkenscheiben, Minze, Zitrone und Ingwer in einen großen Krug geben. 1 Liter Wasser hinzufügen und umrühren.
3. Das Wasser 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Eis servieren und den ganzen Tag über trinken.

Nährwertangaben: Kalorien: 5; Protein: 0 g; Kohlenhydrate: 1 g; Ballaststoffe: 0,5g; Zucker: 0,5g; Fett: 0 g; Salz: 0,01 g; Kalium: 50 mg



Waldorfsalat

Portionen: 2; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

Salat-Grundlage:

- 1 kleiner grüner Apfel, gewürfelt
- 100 g dünn geschnittener Sellerie
- 30 g Walnüsse, gehackt
- 50 g kernlose grüne oder rote Trauben, halbiert
- 1 EL Chia- oder Leinsamen

Für das Dressing:

- 60 g griechischer Joghurt
- 1 EL frischer Zitronensaft
- ½ TL Dijon-Senf
- ½ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Apfel, Sellerie und Walnüsse würfeln. Trauben halbieren.
2. In einer Schüssel griechischen Joghurt, Dijon-Senf, Zimt, Salz und Pfeffer für das Dressing verquirlen.
3. In einer großen Schüssel Apfel, Sellerie, Walnüsse und Trauben vermengen. Das Dressing darüber gießen und vorsichtig vermischen.
4. Den Salat servieren und mit extra Walnüssen oder frischen Kräutern garnieren. Für mehr Protein kann man gegrilltes Hähnchen oder Tofu hinzufügen.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 15 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 0 g; Fett: 12 g; Salz: 0,38 g; Kalium: 300 mg



Gegrillter Hähnchen-Caesar-Salat

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 100 g gehackter Römervalat
- 1 gegrillte Hähnchenbrust (ca. 200 g), in Scheiben geschnitten
- 30 g geriebener Parmesan
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten
- 45 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 EL Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 60 g griechischer Joghurt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Worcestersauce
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz

Zubereitung

1. Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Jede Seite 6–7 Minuten grillen, bis sie gar ist. Vor dem Schneiden 5 Minuten ruhen lassen.
2. Für das Dressing griechischen Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, Worcestersauce, Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Römervalat mit den Hähnchenscheiben, Parmesan, Avocado und Kirschtomaten mischen. Mit dem Dressing beträufeln und vorsichtig vermengen. Sofort servieren, mit extra Parmesan oder Zitronen garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 10g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 0 g; Fett: 18 g; Salz: 0,75 g; Kalium: 600 mg



Krautsalat

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

Salat-Grundlage:

- 270 g Weißkohl, geraspelt
- 90 g Rotkohl, geraspelt
- 1 mittelgroße Karotte, geraspelt
- 25 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt

Für das Dressing:

- 120 g griechischer Joghurt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 5 g Chia- oder Leinsamen
- 15 g Kürbiskerne

Zubereitung

1. Raspeln Sie den Weiß- und Rotkohl und die Karotte. Hacken Sie die Frühlingszwiebeln und die Petersilie. Geben Sie alles Gemüse in eine große Schüssel.
2. In einer kleineren Schüssel den griechischen Joghurt, Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Das Dressing über das Gemüse gießen und vermischen. Bei Bedarf mit Chia-, Leinsamen- oder Kürbiskernen bestreuen. Vor dem Servieren 5-10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen vermischen.

Nährwertangaben: Kalorien: 100; Protein: 4g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 5 g; Fett: 6 g; Salz: 0,38 g; Kalium: 300 mg



Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 85 g ungekochte Quinoa
- 125 g Zucchini, gehackt
- 150 g Paprika, gehackt
- 90 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 g Aubergine, gewürfelt
- 25 g rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL getrockneter Oregano
- Für das Dressing:**
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel oder Paprikapulver

Zubereitung

1. Quinoa abspülen und in 250 ml kochendes Wasser geben. Zugedeckt 12-15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist. Abkühlen lassen.
2. Ofen auf 200°C vorheizen. Das gehackte Gemüse mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano mischen und 15-20 Minuten rösten.
3. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel verquirlen.
4. Die abgekühlte Quinoa und das Gemüse in einer Schüssel mischen. Mit dem Dressing beträufeln und vermengen. Mit Feta, Samen oder frischen Kräutern garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 220; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 25 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 7 g; Fett: 12 g; Salz: 0,45 g; Kalium: 450 mg



Thunfischsalat

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- Für den Salat:
- 1 Dose (140 g) Thunfisch in Wasser
- 75 g Spinat und Rucola
- 35 g Gurke, gewürfelt
- 40 g Kirschtomaten, halbiert
- 20 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Avocado, gewürfelt (ca. 85 g)
- 15 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- **Für das Dressing:**
- 30 g griechischer Joghurt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL frischer Zitronensaft
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt, Olivenöl, Dijon-Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. In einer großen Schüssel gemischte Blätter, Gurke, Tomaten, rote Zwiebel und Avocado vermischen. Thunfisch darauf geben und mit Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Das Dressing über den Salat träufeln und vorsichtig vermengen. Sofort servieren.
4. Servieren Sie ihn mit einem gekochten Ei oder extra Thunfisch.

Nährwertangaben: Kalorien: 290; Protein: 30 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 3 g; Fett: 16 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 500 mg



Garnelensalat

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- 225 g Garnelen, geschält
- 140 g gemischte Salatblätter (Spinat, Rucola oder Römervalat)
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten
- 90 g Kirschtomaten, halbiert
- 35 g Gurke, in Scheiben geschnitten
- 25 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 30 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 1 EL Kürbiskerne
- **Für das Dressing:**
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl 2-3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie gar sind.
2. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. In einer großen Schüssel gemischte Blätter, Tomaten, Gurke, rote Zwiebel und Avocado anrichten. Die Garnelen, Feta und Kürbiskerne darauf geben. Mit dem Dressing beträufeln und vorsichtig vermengen.
4. Sofort servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 30 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 4 g; Fett: 15 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 600 mg



Gesundes Taboulé

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 185 g gekochte Quinoa oder Blumenkohlreis
- 50 g frische Petersilie, fein gehackt
- 15 g frische Minzblätter, fein gehackt
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 65 g Gurke, gewürfelt
- 15 g rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 100 g gekochte Kichererbsen
- 25 g Kürbiskerne
- 70 g kleine Avocado, gewürfelt

Zubereitung

1. Quinoa abspülen und nach Packungsanleitung kochen. Alternativ Blumenkohlreis 3–5 Minuten anbraten. Beides abkühlen lassen.
2. Petersilie, Minze, Kirschtomaten, Gurke und rote Zwiebel fein hacken.
3. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verquirlen. Kürbiskerne und gewürfelte Avocado hinzufügen.
4. Die gekochte Quinoa (oder den Blumenkohlreis) mit dem gehackten Gemüse und dem Dressing vermischen. Gut durchrühren und sofort servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 0 g; Fett: 18 g; Salz: 0,75 g; Kalium: 600 mg



Spargelsalat

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 200 g Spargel (1 Bund), Enden abgeschnitten und in 3–4 cm lange Stücke geschnitten
- ½ Avocado, gewürfelt
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 40 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Walnüsse oder Mandeln, gehackt
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Meersalz (oder nach Geschmack)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Spargel 2–3 Minuten blanchieren, bis er leuchtend grün ist. Sofort abgießen und in kaltem Wasser abschrecken.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer für das Dressing verquirlen.
3. In einer großen Schüssel den abgekühlten Spargel, Avocado, Kirschtomaten, rote Zwiebel, Walnüsse und Kürbiskerne vermengen. Das Dressing darüber geben und vorsichtig mischen. Sofort servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 250; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 20 g; Salz: 0,25 g; Kalium: 500 mg



Hähnchensalat mit Avocado-Dressing

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Salz; ¼ TL Pfeffer
- 150 g gemischte Salatblätter
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- ½ Gurke, in Scheiben geschnitten
- 40 g rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 60 g griechischer Joghurt
- 2 EL Limettensaft
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 40 g Kürbiskerne
- Frische Minze oder Petersilie (optional)

Zubereitung

1. Hähnchen mit Olivenöl und Gewürzen würzen. Auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, bis es gar ist. Ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Mixer Avocado, griechischen Joghurt, Limettensaft, Olivenöl und Kreuzkümmel mischen, bis es cremig ist.
3. In einer großen Schüssel gemischte Salatblätter, das geschnittene Hähnchen, Kirschtomaten, Gurke, rote Zwiebel und Kürbiskerne vermengen.
4. Das Dressing über den Salat träufeln und vorsichtig mischen. Sofort servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 28 g; Kohlenhydrate: 18 g; Ballaststoffe: 18 g; Zucker: 5 g; Fett: 5 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 680 mg



Kichererbsen- und Gurkensalat mit Zitronen-Dressing

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: ohne Kochen

Zutaten

- 400 g Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 1 große Gurke, gewürfelt
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- 40 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 40 g geröstete Sonnenblumenkerne
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 50 g Feta-Käse, zerbrösel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Kichererbsen abtropfen und abspülen. In einer großen Schüssel mit gewürfelter Gurke, halbierten Kirschtomaten, gewürfelter Paprika, gehackter Zwiebel und Petersilie mischen.
2. In einer separaten kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, zerdrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verquirlen.
3. Das Dressing über das Gemüse gießen und vorsichtig vermengen. Mit Feta und gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Sofort servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 240; Protein: 8 g; Kohlenhydrate: 26 g; Ballaststoffe: 6 g; Fett: 12 g; Salz: 0,7 g; Kalium: 450 mg



Gemüsesuppe mit Linsen

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 200 g trockene Linsen, abgespült
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Karotten und rote Paprika 5 Minuten lang anbraten.
2. Zucchini, Linsen, Tomaten, Brühe und Gewürze hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
3. Vom Herd nehmen. Zitronensaft unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Die Suppe warm servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 220; Protein: 12 g; Kohlenhydrate: 32 g; Ballaststoffe: 10 g; Zucker: 22 g; Fett: 3 g; Salz: 0,7 g; Kalium: 620 mg



Cremige Blumenkohl-Sellerie-Suppe

Portionen: 6; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, gehackt
- 3 Stangen Sellerie, gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- ¼ TL Meersalz (oder nach Geschmack)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g Tofu, gewürfelt

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Blumenkohl etwa 5 Minuten anbraten. Thymian, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzufügen, dann die Brühe eingießen. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist.
2. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Mandelmilch und Zitronensaft unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken und heiß servieren. Mit Petersilie, Walnüssen oder Hanfsamen garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 145; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 14 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 9 g; Fett: 7 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 420 mg



Hähnchensuppe mit Gemüse und Quinoa

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 2 mittelgroße Hähnchenbrustfilets, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 1 mittelgroße Zucchini, gehackt
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 500 ml Wasser
- 90 g Quinoa, abgespült
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie 3–4 Minuten anbraten.
2. Hähnchen, Thymian, Salz und Pfeffer einrühren und 5 Minuten kochen. Brühe, Wasser und ein Lorbeerblatt hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Quinoa, Zucchini und Tomaten einrühren. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa und das Hähnchen gar sind.
4. Das Lorbeerblatt entfernen. Zitronensaft unterrühren, abschmecken und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 210; Protein: 22 g; Kohlenhydrate: 19 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 5 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 500 mg



Pilzsuppe mit Kokosmilch und Kräutern

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 450 g Pilze, in Scheiben geschnitten
 - 1 TL getrockneter Thymian
 - ½ TL getrockneter Oregano
 - ½ TL gemahlene Kurkuma
 - ½ TL schwarzer Pfeffer
 - ¼ TL Meersalz (oder nach Geschmack)
 - 1 Lorbeerblatt (optional)
 - 1 Liter Gemüsebrühe
 - 400 ml Dose Kokosmilch
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 EL frische Petersilie, gehackt
- Optional für zusätzliches Protein:**
- 150 g fester Tofu, gewürfelt, oder 75 g gekochtes Hähnchen, zerrupft.

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 3–4 Minuten anbraten. Pilze, Thymian, Oregano, Kurkuma und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten kochen.
2. Brühe und ein Lorbeerblatt hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren, bis sie glatt ist.
3. Kokosmilch und Zitronensaft einrühren. Mit Gewürzen abschmecken und heiß mit frischer Petersilie garniert servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 8 g; Fett: 13 g; Salz: 0,7 g; Kalium: 450 mg



Tomatensuppe mit Basilikum und gerösteten Paprika

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 reife Tomaten, gehackt
- 2 geröstete rote Paprika, gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz (oder nach Geschmack)
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Lorbeerblatt
- 15 g frische Basilikumblätter
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Knoblauch 3–4 Minuten anbraten, bis sie duften.
2. Die gerösteten Paprika, Tomaten, Brühe, Oregano, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und das Lorbeerblatt hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Das Lorbeerblatt entfernen, dann die Suppe pürieren, bis sie glatt ist. Basilikum und Zitronensaft unterrühren, 2 Minuten köcheln lassen und heiß servieren, garniert mit frischem Basilikum.
4. Mit Feta oder Kürbiskernen garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 110; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 15 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 11 g; Fett: 4 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 480 mg



Kürbissuppe mit Ingwer und Knoblauch

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 900 g Kürbispüree
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml ungesüßte Kokosmilch
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Kürbiskerne zum Garnieren
- Extra Kokosmilch zum Garnieren

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 3–4 Minuten anbraten, dann Ingwer hinzufügen und 1 Minute kochen.
2. Kürbispüree, Brühe, Kurkuma, Zimt, Muskatnuss, Salz und Pfeffer unterrühren. Zum Köcheln bringen und 15 Minuten kochen lassen.
3. Pürieren, bis die Suppe glatt ist, dann Kokosmilch unterrühren. 2–3 Minuten sanft erhitzen. Zitronensaft hinzufügen, abschmecken und heiß servieren. Mit Kürbiskernen und Kokosmilch garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 150; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 18 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 13 g; Fett: 7 g; Salz: 0,75 g; Kalium: 500 mg



Fischsuppe mit Lachs und Gemüse

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 mittelgroße Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 g gehackte Tomaten
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 450 g Lachsfilet, enthäutet, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 3-4 Minuten anbraten. Karotten, Sellerie und Zucchini hinzufügen und 5 Minuten kochen.
2. Brühe, Tomaten, Thymian, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und ein Lorbeerblatt einrühren. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist.
3. Den Lachs hinzufügen und 5-7 Minuten sanft köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Petersilie und Zitronensaft unterrühren, abschmecken und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 220; Protein: 25 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 7 g; Fett: 10 g; Salz: 0,75 g; Kalium: 600 mg



Brokkolisuppe mit Feta-Käse

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL gemahlene Kurkuma (optional)
- 1 EL Zitronensaft
- 300 g Brokkoliröschen (oder 1 mittlerer Kopf, gehackt)
- 1 mittelgroße Zucchini, gehackt
- 1 Liter natriumarme Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Kokosmilch)
- 75 g Feta-Käse, zerbröselt

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 3-4 Minuten anbraten. Thymian, Kurkuma, Salz und Pfeffer unterrühren.
2. Brokkoli und Zucchini hinzufügen, Brühe eingießen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist.
3. Etwas abkühlen lassen, dann die Suppe pürieren. Feta und Mandelmilch einrühren und 2 Minuten erhitzen. Mit Zitronensaft abschmecken.
4. Heiß servieren und mit extra Feta, Olivenöl oder Nüssen garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 9 g; Kohlenhydrate: 14 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 9 g; Fett: 10 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 450 mg



Würzige Karottensuppe mit Kurkuma

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- 350 g Karotten, geschält und gehackt
- 850 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 250 ml ungesüßte Kokos- oder Mandelmilch
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel 3–4 Minuten anbraten, dann Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute kochen.
2. Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer unterrühren. Karotten und Brühe hinzufügen und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten zart sind.
3. Die Suppe pürieren. Kokosmilch unterrühren und 2 Minuten sanft erhitzen. Zitronensaft hinzufügen, abschmecken und heiß servieren. Mit Kürbiskernen oder frischen Kräutern garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 160; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 18 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 16 g; Fett: 8 g; Salz: 0,7 g; Kalium: 500 mg



Erbsen-Minz-Suppe

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 15 g frische Minzblätter, gehackt
- ¼ TL Meersalz
- 1 Liter natriumarme Gemüsebrühe
- 500 g grüne Erbsen (frisch oder gefroren)
- ½ mittelgroße Zucchini, gehackt
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Kokosmilch)
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel 3–4 Minuten anbraten, dann Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und 30 Sekunden kochen.
2. Brühe, Erbsen und Zucchini hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Minze unterrühren und die Suppe pürieren.
3. Mandelmilch einrühren und 2 Minuten sanft erhitzen. Mit Zitronensaft abschmecken und heiß servieren.
4. Mit Minze, Olivenöl oder Walnüssen garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 160; Protein: 7 g; Kohlenhydrate: 20 g; Ballaststoffe: 6 g; Zucker: 14 g; Fett: 6 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 500 mg



Muschelsuppe

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 200 g Muscheln (frisch oder aus der Dose, abgetropft)
- 500 ml ungesüßte Mandelmilch
- 150 g Blumenkohlrischen
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- 375 ml Gemüse- oder Fischfond
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Zitronensaft
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung

1. Blumenkohl 7–10 Minuten dämpfen oder kochen, bis er zart ist. Dann zerstampfen.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotte und Knoblauch 3–4 Minuten anbraten. Thymian, geräuchertes Paprikapulver und Pfeffer 1 Minute unterrühren.
3. Brühe und Mandelmilch hinzufügen, dann den gestampften Blumenkohl unterrühren. 15 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Muscheln hinzufügen und 5 Minuten kochen. Zitronensaft unterrühren, abschmecken und heiß mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 15 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 5 g; Fett: 7 g; Salz: 0,7 g; Kalium: 450 mg



Putenfleischbällchen-Suppe

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 300 g Puten- oder Hähnchenhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 2 EL gemahlene Leinsamen
- ½ TL Oregano
- ½ TL Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, gehackt
- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1 Liter Brühe
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- ½ TL Paprikapulver
- 100 g frischer Spinat

Zubereitung

1. Putenhackfleisch, Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Ei, Leinsamen, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Zu Fleischbällchen formen und diese in einer Pfanne 3–4 Minuten pro Seite anbraten. Beiseitelegen.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen. Restlichen Knoblauch, Karotte und Sellerie 3–4 Minuten anbraten. Zucchini und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen und 1–2 Min. kochen.
3. Brühe und Tomaten hinzufügen, aufkochen, dann 10 Min. köcheln lassen. Die Fleischbällchen hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen.
4. Spinat oder Grünkohl unterrühren und 2–3 Minuten kochen, bis er welk ist. Abschmecken und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 220; Protein: 22 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 7 g; Fett: 10 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 550 mg



Lachsfilet mit geröstetem Spargel

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| • 4 Lachsfilets (ca. 140 g pro Stück) | • 1 TL getrockneter Oregano |
| • 1 EL Olivenöl | Für den Spargel: |
| • 2 Knoblauchzehen, zerdrückt | • 1 Bund Spargel, Enden abgeschnitten |
| • 1 TL Zitronenabrieb | • 1 EL Olivenöl |
| • 1 EL Zitronensaft | • ¼ TL Meersalz |
| • ½ TL Meersalz | • ¼ TL schwarzer Pfeffer |
| • ½ TL schwarzer Pfeffer | • ¼ TL Knoblauchpulver |
| • ½ TL geräuchertes Paprikapulver | • ½ TL Zitronensaft |
| • ½ TL Dijon-Senf | |

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Olivenöl, Knoblauch, Zitronenabrieb, -saft, Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano und Senf mischen. Lachsfilets trocken tupfen und damit bestreichen.
3. Spargel auf das Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
4. 12–15 Minuten backen, bis der Lachs gar und der Spargel zart ist. Vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.
5. Mit frischer Petersilie oder Parmesan garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 310; Protein: 34 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 18 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 700 mg



Buchweizenbrei mit Gemüse und gekochten Frikadellen

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- | | |
|--|---|
| • 90 g rohe Buchweizengrütze | • ½ TL gemahlene Kurkuma |
| • 300 ml Gemüsebrühe | • 200 g mageres Puten- oder Hähnchenhackfleisch |
| • 1 TL Olivenöl | • 1 kleines Ei |
| • 1 kleine Zwiebel, gehackt | • 1 EL gemahlene Leinsamen |
| • 1 kleine Karotte, geraspelt | • 1 TL Knoblauchpulver |
| • ½ rote Paprika, gehackt | • ½ TL schwarzer Pfeffer |
| • 1 EL frische Petersilie oder Dill, gehackt | • ½ TL Meersalz |

Zubereitung

1. In einer Schüssel Hackfleisch, Ei, Leinsamen, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen. 4 Frikadellen formen. In leicht kochendem Wasser 15 Minuten sanft köcheln lassen.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel, Karotte und Paprika 3–4 Minuten anbraten. Buchweizen, Kurkuma, Salz und Pfeffer unterrühren. Brühe hinzufügen und 12–15 Minuten köcheln lassen, bis sie zart ist.
3. Buchweizen mit einer Gabel auflockern und Kräuter unterrühren. Den Buchweizenbrei mit 2 Frikadellen pro Portion servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 25 g; Kohlenhydrate: 36 g; Ballaststoffe: 10 g; Zucker: 6 g; Fett: 7 g; Salz: 0,6 g; Kalium: 360 mg



Burritos

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 4 Vollkorn-Tortillas (ca. 15 cm Durchmesser)
- 120 g mageres Puten- Hähnchenhackfleisch oder 150 g schwarze Bohnen
- 1 TL Olivenöl
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- ½ Zucchini, gewürfelt
- ½ kleine rote Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 80 g gekochte Quinoa (oder Blumenkohlreis)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer und ¼ TL Meersalz
- ½ TL Knoblauchpulver
- 25 g fettarmer Käse, gerieben (optional)
- ½ Avocado, zerdrückt

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Zucchini 3–4 Minuten anbraten. Hackfleisch (oder Bohnen), Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver hinzufügen. 6–7 Minuten kochen. Tomate und Quinoa einrühren und 2 Minuten kochen.
2. Die Tortillas in einer trockenen Pfanne erwärmen. Mit Avocado bestreichen, füllen und mit Käse bestreuen. Fest aufrollen.
3. In einer heißen, trockenen Pfanne 1–2 Minuten pro Seite toasten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 22 g; Kohlenhydrate: 28 g; Ballaststoffe: 7 g; Zucker: 8 g; Fett: 10 g; Salz: 0,1 g; Kalium: 320 mg



Linsen-Quinoa-Bowl

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 90 g Quinoa, abgespült
- 100 g grüne oder braune Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 80 g Gurke, gewürfelt
- 80 g rote Paprika, gewürfelt
- 40 g rote Zwiebel, fein gehackt
- ½ TL Meersalz
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 40 g Feta-Käse, zerbröselt
- 25 g geröstete Mandelblättchen

Zubereitung

1. Brühe aufkochen, dann Quinoa, Linsen, Salz und Pfeffer hinzufügen. Abdecken und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist. Vom Herd nehmen und auflockern.
2. In der Zwischenzeit Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel und Petersilie in einer großen Schüssel mischen. Olivenöl, Zitronensaft, Essig und Senf zu einem Dressing verquirlen.
3. Die gekühlte Quinoa und die Linsen zum Gemüse geben. Mit dem Dressing beträufeln und vermengen. Mit Feta und Mandelblättchen bestreuen. Warm oder gekühlt servieren.
4. Fügen Sie Avocadoscheiben für gesunde Fette hinzu.

Nährwertangaben: Kalorien: 290; Protein: 12 g; Kohlenhydrate: 38 g; Ballaststoffe: 9 g; Zucker: 10 g; Fett: 8 g; Salz: 0,6 g; Kalium: 520 mg



Gefüllte Paprika mit Spinat und Feta

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 4 große Paprika, halbiert und entkernt
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 120 g frischer Spinat, gehackt
- ½ TL Oregano
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL Chiliflocken
- 150 g gekochte Quinoa
- 75 g Feta-Käse, zerbröseln
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 30 g Walnüsse, gehackt (optional)
- 25 g Mozzarella oder Parmesan, gerieben (optional)

Zubereitung

1. Ofen auf 190°C vorheizen. Paprikahälften in eine Auflaufform legen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und 10 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2-3 Minuten anbraten. Spinat und Gewürze hinzufügen und 2-3 Minuten kochen, bis der Spinat zusammenfällt.
3. Vom Herd nehmen. Quinoa, Feta, Petersilie, Zitronensaft und Walnüsse unterrühren.
4. Die Füllung in die Paprikahälften geben und mit Käse bestreuen. 15-20 Minuten backen, bis die Paprika zart und der Käse geschmolzen ist.

Nährwertangaben: Kalorien: 230; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 18 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 6 g; Fett: 12 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 450 mg



Truthahn-Gemüse-Wraps

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 5 Min.

Zutaten

- 4 Vollkorn-Tortillas (ca. 20 cm Durchmesser)
- 200 g magere Putenbrust in Scheiben (ca. 8 Scheiben)
- 60 g frischer Spinat
- 80 g Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 80 g rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 40 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 30 g Karotten, geraspelt
- 1 kleine Avocado, zerdrückt
- 4 TL Dijon-Senf (oder Hummus)
- 2 EL griechischer Joghurt
- ¼ TL schwarzer Pfeffer oder geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft
- 30 g fettarmer Käse (Cheddar oder Feta), geraspelt

Zubereitung

1. Die Avocado mit Zitronensaft und schwarzem Pfeffer zerdrücken. Gurke, Paprika und Zwiebel in Scheiben schneiden; Karotte raspeln.
2. Tortillas auslegen, mit Dijon-Senf und zerdrückter Avocado bestreichen. Mit Putenscheiben, Spinat, Gurke, Paprika, Zwiebel und Karotten belegen. Joghurt oder Käse hinzufügen.
3. Die Seiten einklappen, fest aufrollen und bei Bedarf halbieren. Sofort servieren

Nährwertangaben: Kalorien: 290; Protein: 24 g; Kohlenhydrate: 28 g; Ballaststoffe: 12 g; Zucker: 6 g; Fett: 6 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 200 mg



Vollkorn-Wraps mit Hummus und Gemüse

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Ohne Kochen

Zutaten

- 4 Vollkorn- oder Low-Carb-Tortillas
- 200 g Hummus
- 60 g frischer Spinat
- 80 g Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 80 g rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 60 g Karotten, geraspelt
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 25 g Alfalfasprossen oder Microgreens
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 30 g Feta-Käse, zerbröseln
- ½ kleine Avocado

Zubereitung

1. Das Gemüse in Scheiben oder Streifen schneiden. Falls Avocado verwendet wird, sollte diese mit Zitronensaft und schwarzem Pfeffer zerdrückt werden.
2. Die Tortillas auslegen und jede mit 2 EL Hummus bestreichen. Optional kann zusätzlich zerdrückte Avocado über den Hummus gestrichen werden. Dann mit Spinat, Gurke, Paprika, Karotten, Zwiebel und Sprossen belegen. Mit Feta und einer Prise geräuchertem Paprikapulver bestreuen.
3. Die Seiten einklappen, fest aufrollen und diagonal halbieren. Frisch servieren oder in Pergamentpapier einwickeln.

Nährwertangaben: Kalorien: 260; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 32 g; Ballaststoffe: 9 g; Zucker: 6 g; Fett: 8 g; Salz: 0,7 g; Kalium: 460 mg



Blumenkohl-Reis aus der Pfanne mit Tofu

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 400 g Blumenkohl, als Reis zerkleinert
- 1 EL Olivenöl (aufgeteilt)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 80 g rote Paprika, gewürfelt
- 80 g Karotten, fein gewürfelt
- 80 g grüne Erbsen und 1 TL Sesamöl
- 25 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 EL natriumarme Sojasauce
- 400 g fester Tofu, gepresst und gewürfelt
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer und ¼ TL Meersalz

Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Tofu 5–7 Minuten goldbraun braten, dann beiseitelegen.
2. Das restliche Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer 30 Sekunden anbraten, dann Karotten und Paprika hinzufügen und 2 Minuten kochen.
3. Blumenkohl-Reis, Erbsen und Sojasauce einrühren. 3–5 Minuten kochen. Tofu zurück in die Pfanne geben, mit Sesamöl beträufeln und Frühlingszwiebeln unterrühren. 2 weitere Minuten kochen.
4. Warm mit frischem Koriander oder Sriracha servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 220; Protein: 15 g; Kohlenhydrate: 18 g; Ballaststoffe: 10 g; Zucker: 6 g; Fett: 12 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 540 mg



Shakshuka

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 2 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 mittelgroße Tomaten, gehackt
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz (nach Geschmack)
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Feta-Käse, zerbröselt (optional)

Zubereitung

1. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2-3 Minuten anbraten, dann Paprika hinzufügen und 3-4 Minuten kochen.
2. Tomaten, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer unterrühren. 10-12 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce andickt.
3. Zwei Mulden in der Sauce formen und die Eier hineinschlagen. Abdecken und 5-7 Minuten kochen, bis das Eiweiß fest, aber das Eigelb noch flüssig ist.
4. Vom Herd nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie und Feta garnieren. Heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 6 g; Fett: 10 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 600 mg



Ratatouille aus dem Ofen

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

- 1 kleine Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Basilikum
- ½ TL Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian
- ¼ TL Chiliflocken

Zubereitung

1. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch kurz anbraten. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt, dann in eine Auflaufform geben.
2. Aubergine, Zucchini, frische Tomaten, Zwiebel und Paprika darüber schichten. Mit dem restlichen Öl beträufeln, mit Thymian bestreuen und würzen. Mit Alufolie abdecken und bei 190°C 30 Minuten backen.
3. Folie entfernen und weitere 10 Minuten backen, bis das Gemüse zart ist. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Nährwertangaben: Kalorien: 140; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 15 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 7 g; Fett: 7 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 600 mg



Gegrilltes Hähnchen mit geröstetem Rosenkohl

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut (ca. 170 g pro Stück)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Thymian
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Für den Rosenkohl:**
- 250 g Rosenkohl, halbiert
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- 1 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

1. Olivenöl, Senf, Zitronensaft, Paprika, Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Das Hähnchen damit bestreichen und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Ofen auf 200°C vorheizen. Rosenkohl mit Öl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Blech verteilen und 20–25 Minuten rösten, einmal wenden. Mit Balsamico-Essig beträufeln.
3. In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen. Hähnchen auf jeder Seite 4–5 Minuten braten, bis es gar ist. 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
4. Für extra Geschmack mit Parmesan oder Walnüssen garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 350; Protein: 38 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 4 g; Fett: 18 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 800 mg



Mediterraner Kabeljau aus dem Ofen mit Oliven

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 2 Kabeljaufilets (ca. 150 g pro Stück)
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Oregano
- ¼ TL Chiliflocken
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 40 g grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 kleine rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kapern
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Feta-Käse, zerbröselt

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform leicht mit Öl einfetten.
2. Kabeljaufilets trocken tupfen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver und Chiliflocken einreiben. In die Form legen.
3. Kirschtomaten, Oliven, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft und Kapern in einer Schüssel mischen. Die Mischung über und um den Kabeljau verteilt.
4. Offen 15–20 Minuten backen, bis der Fisch leicht zerfällt.
5. Aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie und Feta bestreuen und warm servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 290; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 5 g; Fett: 12 g; Salz: 0,2 g; Kalium: 450 mg



Gesunde & köstliche Pizza

Portionen: 2; Vorbereitung: 15 Min.; Backzeit: 20 Min.

Zutaten

- 100 g Mandelmehl
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- ½ TL getrockneter Oregano
- 120 ml Tomatensauce
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ TL Basilikum
- 50 g Käse, gerieben
- ½ rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 5–6 Oliven, in Scheiben geschnitten
- ¼ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL frisches Basilikum (optional)
- ½ TL Chiliflocken

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Mandelmehl, Ei, Olivenöl, Salz und Oregano zu einem Teig mischen. Zu einem 20 cm großen Boden formen und 10 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
2. In der Zwischenzeit 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch 1 Minute anbraten, dann Tomatensauce und getrocknetes Basilikum unterrühren. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Sauce auf den Boden streichen, mit Käse bestreuen und Paprika, Tomate, Oliven und Zwiebel darauf verteilen.
4. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit frischem Basilikum belegen, 2–3 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 18 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 3 g; Fett: 18 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 450 mg



Einfache Kohlrouladen aus der Pfanne

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 40 Min.

Zutaten

- 300 g Hähnchen- oder Putenhackfleisch
- 300 g Weißkohl, geraspelt
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- 2 EL Haferkleie
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Olivenöl
- Für die Tomatensauce**
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ TL Basilikum
- ½ TL Oregano
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Kohl, Karotte, Zwiebel, Ei, Haferkleie, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermischen. Kleine ovale Frikadellen formen.
2. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen 2–3 Minuten pro Seite anbraten. In eine tiefe Pfanne umfüllen.
3. In derselben Pfanne Knoblauch 1 Minute anbraten. Tomaten, Tomatenmark, Basilikum, Oregano und Salz hinzufügen. 5–7 Minuten köcheln lassen, dann über die Frikadellen gießen.
4. Abdecken und 25–30 Minuten sanft kochen lassen, bis sie zart sind. Vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren.

Nährwertangaben: Kalorien: 230; Protein: 25 g; Kohlenhydrate: 14 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 6 g; Fett: 9 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 600 mg



Kohlenhydratarme Tex-Mex Hähnchen-Fajitas

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 1 TL Zitronensaft
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- 1 TL getrockneter Knoblauch
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Oregano
- ½ TL Koriander
- 4 große Salatblätter oder Tortillas
- 2 EL griechischer Joghurt (optional)

Zubereitung

1. ½ EL Öl mit Zitronensaft, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen. Hähnchen damit bestreichen und 10–15 Minuten marinieren.
2. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen 5–7 Minuten braten, bis es gar und goldbraun ist. Beiseitelegen.
3. In derselben Pfanne Paprika und Zwiebel 3–5 Minuten anbraten. Oregano und Koriander unterrühren.
4. Salatblätter oder warme Tortillas mit Hähnchen und Gemüse füllen. Nach Belieben mit Avocado und Joghurt belegen und mit einem Spritzer Limettensaft servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 32 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 5 g; Fett: 10 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 700 mg



Putenfleischbällchen in Tomatensauce

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 400 g Putenhackfleisch
 - 1 kleine Zwiebel, gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 1 Ei
 - 25 g Haferkleie oder Mandelmehl
 - 1 TL Oregano
 - ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 - ½ TL schwarzer Pfeffer
 - ½ TL Meersalz
 - 2 TL Olivenöl, aufgeteilt
- Für die Tomatensauce**
- 400 g Dose gehackte Tomaten
 - 1 EL Tomatenmark
 - ½ TL Oregano
 - ½ TL Basilikum
 - ¼ TL Chiliflocken
 - ½ TL Balsamico-Essig

Zubereitung

1. Putenhackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Ei, Haferkleie und Gewürzen mischen. 12 kleine Fleischbällchen formen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen 3–4 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Beiseitelegen.
2. In derselben Pfanne das restliche Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel 2–3 Minuten kochen, dann Tomaten, Tomatenmark, Basilikum, Oregano und Chiliflocken hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen, dann Balsamico-Essig einrühren.
3. Die Fleischbällchen zurück in die Sauce geben, abdecken und 10 Minuten kochen, bis sie vollständig gar sind.

Nährwertangaben: Kalorien: 230; Protein: 28 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 5 g; Fett: 9 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 600 mg



Zucchini-Lasagne mit Ricotta und Spinat

Portionen: 4; Vorbereitung: 20 Min.; Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini, längs in dünne Scheiben geschnitten
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 400 g Dose gehackte Tomaten
- ½ TL Basilikum
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Oregano
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 250 g Ricotta-Käse
- 1 Ei
- 100 g Spinat, gehackt
- ½ TL Knoblauchpulver
- 50 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL frisches Basilikum, gehackt

Zubereitung

1. Zucchini längs in Scheiben schneiden, salzen, 10 Minuten ziehen lassen und trocken tupfen.
2. Knoblauch in Öl anbraten. Tomaten, Tomatenmark, Basilikum, Oregano, Meersalz und Pfeffer hinzufügen. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Ricotta, Ei, Spinat und Knoblauchpulver mischen.
3. Ofen auf 180°C vorheizen. In einer Auflaufform schichtweise Sauce, Zucchini und Ricotta-Mischung verteilen. Mit Zucchini und Sauce abschließen. Mit Mozzarella und Parmesan bestreuen.
4. Abgedeckt 25 Minuten backen, dann 10 Minuten aufdecken, bis alles goldbraun ist. 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 260; Protein: 18 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 6 g; Fett: 15 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 600 mg



Pilz-Spinat-Pfanne mit Nüssen

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 1 EL Oliven- oder Avocadoöl
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 200 g Pilze (Steinpilze, Champignons oder Shiitake), in Scheiben geschnitten
- 100 g frischer Spinat, gehackt
- ¼ TL Meersalz (oder nach Geschmack)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL getrockneter Thymian (optional)
- 2 EL Walnüsse oder Mandeln, gehackt
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel 2–3 Minuten kochen, bis sie weich ist, dann den Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden kochen.
2. Die Pilze hinzufügen und 5 Minuten kochen, bis sie Flüssigkeit freisetzen und anfangen, braun zu werden. Spinat, Salz, Pfeffer und Thymian (falls verwendet) unterrühren und 2 Minuten kochen, bis der Spinat welk ist.
3. Vom Herd nehmen, die Nüsse unterrühren und mit Zitronensaft beträufeln. Warm als Beilage oder leichtes Hauptgericht servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 2 g; Fett: 9 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 450 mg



Gefüllte Paprika im Buffalo-Chicken-Stil

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 4 mittelgroße Paprika
- 250 g gekochte Hähnchenbrust, zerzupft
- 120 g Naturjoghurt
- 60 ml Buffalo-Sauce
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Meersalz
- 50 g fettarmer Mozzarella oder Cheddar, gerieben
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 EL Blauschimmelkäse, zerbröselt
- ½ TL Chiliflocken

Zubereitung

1. Ofen auf 190°C vorheizen. Paprika halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen.
2. Hähnchen mit Joghurt, Buffalo-Sauce, Knoblauch-, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Paprikahälften mit der Mischung füllen, mit Käse bestreuen und in eine Auflaufform legen. Mit Alufolie abdecken und 20 Minuten backen. Die Folie entfernen und weitere 10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
4. Etwas abkühlen lassen und mit Frühlingszwiebeln, Blauschimmelkäse oder Chiliflocken garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 9 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 5 g; Fett: 12 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 600 mg



Hähnchenbrust in Joghurt-Marinade

Portionen: 2; Vorbereitung: 30 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut (ca. 150 g pro Stück)
- 120 g ungesüßter Naturjoghurt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Oregano
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Meersalz
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Joghurt, Öl, Knoblauch, Zitronensaft und Gewürze zu einer Marinade vermischen. Das Hähnchen damit bestreichen, abdecken und 30 Minuten (oder bis zu 12 Stunden) kaltstellen.
2. Zubereitungsmethoden:
 - **Im Ofen:** Auf 190°C vorheizen. 18–20 Minuten backen, einmal wenden.
 - **Auf dem Grill:** 5–6 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze grillen.
 - **In der Pfanne:** 6–7 Minuten pro Seite braten, bis es goldbraun und gar ist.
3. Das Hähnchen 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Mit gegrilltem Gemüse, Blumenkohlreis oder einem frischen Salat servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 220; Protein: 32 g; Kohlenhydrate: 3 g; Ballaststoffe: 1 g; Zucker: 2 g; Fett: 9 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 450 mg



Gegrilltes Hähnchen mit Avocado-Salsa

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Limettensaft
 - 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 - 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - ½ TL Oregano
 - ½ TL Meersalz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - ¼ TL Chiliflocken
- Für die Salsa:**
- 1 große Avocado, gewürfelt
 - 150 g Kirschtomaten, halbiert
 - 40 g rote Zwiebel, fein gehackt
 - 1 EL frischer Koriander, gehackt
 - 1 EL Limettensaft
 - ½ TL Knoblauchpulver
 - ¼ TL Meersalz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Öl, Limettensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Oregano, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verquirlen. Hähnchen damit bestreichen und 10 Minuten (oder bis zu 2 Stunden gekühlt) marinieren.
2. Für die Salsa Avocado, Tomaten, Limettensaft, Zwiebel, Koriander, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Bis zum Servieren kaltstellen.
3. Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Hähnchen auf jeder Seite 6–7 Minuten grillen, bis es gar ist. 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
4. Mit der Avocado-Salsa und dazu mit Quinoa, Blumenkohlreis oder gedämpftem Gemüse servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 330; Protein: 40 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 3 g; Fett: 15 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 800 mg



Würzige Hähnchen-Salat-Wraps mit Erdnussauce

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 500 g Hähnchen- oder Putenhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 EL Erdnüsse, gehackt
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL natriumarme Sojasauce
- 2 EL natürliches Erdnussmus
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Sesamöl
- 8 große Salatblätter
- 1 EL Reisessig

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Ingwer 30 Sekunden anbraten. Hackfleisch hinzufügen und 5–7 Minuten kochen, bis es braun ist.
2. Paprika, Karotte, Sojasauce, Essig, Chiliflocken und Pfeffer einrühren und 2 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und Frühlingszwiebeln unterrühren.
3. Erdnussmus, Limettensaft, Sesamöl und 2 EL Wasser glattrühren.
4. Salatblätter mit der Hackfleischmischung füllen, mit der Sauce beträufeln und mit Erdnüssen bestreuen. Mit Limettenspalten servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 15 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 700 mg



Hähnchenfrikadellen mit Zucchini und Kräutern

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 500 g Hähnchenhackfleisch
- 1 mittelgroße Zucchini, geraspelt und ausgedrückt
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Ei
- 2 EL Haferkleie
- 2 EL frische Kräuter, gehackt
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Paprikapulver oder Kurkuma
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

1. Zucchini reiben, leicht salzen, 5–10 Minuten ziehen lassen und das Wasser ausdrücken.
2. Hähnchenhack, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Ei, Gewürze und Haferkleie vermischen. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit nassen Händen Frikadellen formen.
3. Zubereitungsmethoden:
 - **Im Ofen:** Bei 180°C (Umluft 160°C) 25 Minuten backen, einmal wenden.
 - **In der Heißluftfritteuse:** Bei 180°C 12–15 Minuten garen, einmal wenden.
 - **In der Pfanne:** Mit etwas Öl 4–5 Minuten pro Seite anbraten, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 5 Minuten fertig garen.
4. Mit Salat, geröstetem Gemüse oder Blumenkohlpuée servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 2 g; Fett: 12 g; Salz: 0,2 g; Kalium: 350 mg



Hähnchenflügel mit Knoblauch und Parmesan aus dem Ofen

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 40 Min.

Zutaten

- 1 kg Hähnchenflügel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Oregano
- ½ TL Thymian
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL ungesalzene Butter
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Chiliflocken
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 3 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL Petersilie, gehackt
- ¼ TL Meersalz

Für die Sauce

Zubereitung

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Hähnchenflügel mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Thymian mischen. 35–40 Minuten backen, einmal wenden, bis sie goldbraun sind.
3. In einer Pfanne Butter schmelzen. Knoblauch, Knoblauchpulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer hinzufügen. 30 Sekunden kochen, dann Parmesan und Petersilie einrühren.
4. Die Hähnchenflügel in der Sauce schwenken und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 32 g; Kohlenhydrate: 2 g; Ballaststoffe: 1 g; Zucker: 0 g; Fett: 20 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 300 mg



Hähnchen-Kebabs nach griechischer Art mit Tzatziki

Portionen: 4; Vorbereitung: 45 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 TL Oregano
 - ½ TL Thymian
 - ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 - ½ TL schwarzer Pfeffer
 - ½ TL Meersalz
 - 1 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
 - 1 rote Paprika, gewürfelt
 - 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- Für das Tzatziki:**
- 200 g griechischer Joghurt
 - ½ Gurke, geraspelt
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 - 1 EL frischer Dill oder Minze, gehackt

Zubereitung

1. Öl, Zitronensaft, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Hähnchen damit bestreichen und 30 Minuten (oder bis zu 2 Stunden) marinieren.
2. Für das Tzatziki Joghurt, Gurke, Zitronensaft, Knoblauch und Dill mischen. 20 Minuten kaltstellen.
3. Hähnchen, Zucchini, Paprika und Zwiebel aufspießen.
4. Zubereitungsmethoden:
 - **Auf dem Grill:** Bei mittlerer bis hoher Hitze 10–12 Minuten grillen.
 - **Im Ofen:** Bei 220°C 15–18 Minuten backen, dann kurz grillen, bis es knusprig ist.
5. Heiß mit dem gekühlten Tzatziki servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 38 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 14 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 750 mg



Hähnchen und Blumenkohl-Reis Stir-Fry

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 2 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Karotte, in Julienne-Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 250 g Blumenkohl-Reis (frisch oder gefroren)
- 2 EL natriumarme Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 EL Sesamsamen

Zubereitung

1. 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchen 5–6 Minuten goldbraun braten, dann beiseitelegen.
2. Das restliche Öl hinzufügen. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel 1–2 Minuten anbraten. Paprika, Karotte und Zucchini hinzufügen und 3–4 Minuten mitbraten.
3. Blumenkohl-Reis, Sojasauce, Sesamöl, Pfeffer und Chiliflocken unterrühren. 3–4 Minuten kochen, bis er zart ist.
4. Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben, 1–2 Minuten rühren und mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren. Heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 290; Protein: 40 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 4 g; Fett: 10 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 750 mg



Gegrilltes Steak mit Chimichurri und geröstetem Gemüse

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 500 g mageres Steak
- 2 EL Olivenöl, aufgeteilt
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Rotweinessig
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- Eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

- 1 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, gehackt
- 150 g Brokkoliröschen

Für die Chimichurri-Sauce:

- 30 g Petersilie, gehackt
- 15 g Koriander, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Zubereitung

1. Das Steak mit 1 EL Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben. 10–15 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Chimichurri-Sauce Petersilie, Koriander, Knoblauch, Essig, Chiliflocken, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Beiseitelegen.
3. Ofen auf 200°C vorheizen. Zucchini, Paprika und Brokkoli mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. 15–20 Minuten rösten, dabei einmal wenden.
4. Das Steak 4–5 Minuten pro Seite grillen oder braten. 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Das Steak mit Chimichurri-Sauce und dem gerösteten Gemüse servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 350; Protein: 38 g; Kohlenhydrate: 9 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 18 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 700 mg



Würziger Rindfleisch-Kohl-Stir-Fry

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 400 g mageres Rindfleisch, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Weißkohl, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Karotte, in Julienne-Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL Sesamsamen
- 2 EL natriumarme Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kurkuma

Zubereitung

1. Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Chiliflocken, Pfeffer und Kurkuma für die Sauce mischen.
2. Olivenöl in einem Wok erhitzen. Rindfleisch 6–8 Minuten anbraten, bis es braun ist. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 30 Sekunden kochen.
3. Kohl, rote Paprika und Karotte hinzufügen und 7–9 Minuten anbraten, bis sie bissfest sind.
4. Die Sauce darübergießen, 2–3 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 350; Protein: 40 g; Kohlenhydrate: 20 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 8 g; Fett: 12 g; Salz: 1,8 g



Kohlenhydratarmer Hackbraten mit Mandelmehl

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 50 Min.

Zutaten

- 500 g mageres Rinder- oder Putenhackfleisch
- 50 g Mandelmehl
- 1 Ei
- ½ mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ kleine Zucchini, geraspelt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Meersalz
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Chilipulver
- 2 EL zuckerfreier Ketchup, aufgeteilt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL Paprikapulver

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Hackfleisch mit Mandelmehl, Ei, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Paprikapulver, Oregano, Chilipulver, Salz, Pfeffer, 1 EL Ketchup und Öl mischen. Die Masse in der Form zu einem Laib formen.
3. Den restlichen Ketchup mit Senf, Essig und Paprikapulver verrühren und auf dem Hackbraten verteilen. 45–50 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 75°C beträgt.
4. 5–10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Mit Blumenkohlpuree oder Zucchini-Nudeln servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 30 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 3 g; Fett: 15 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 600 mg



Shepherd's Pie mit Rindfleisch und Blumenkohl

Portionen: 6; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

- 500 g mageres Rinder- oder Putenhackfleisch
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- 50 g Sellerie, gehackt
- 1 TL Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Worcestersauce
- 120 ml Rinderbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- 60 g griechischer Joghurt

Zubereitung

1. Blumenkohl 8–10 Minuten kochen, bis er zart ist. Abgießen, dann mit Butter, Joghurt, Salz und Pfeffer glatt stampfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten anbraten. Karotte und Sellerie hinzufügen und 3 Minuten kochen. Hackfleisch zugeben und 5–7 Minuten anbraten.
3. Thymian, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Tomatenmark und Brühe unterrühren. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Ofen auf 200°C vorheizen. Das Hackfleisch in einer Auflaufform verteilen, mit Blumenkohlpuree bedecken und 15 Minuten backen, bis es goldbraun ist. 5 Minuten ruhen lassen.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 4 g; Fett: 15 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 700 mg



Balsamico-glasierte Schweinekoteletts mit Knoblauch

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 4 Schweinekoteletts (ca. 150 g pro Stück)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL Paprikapulver
- Für die Balsamico-Glasur**
- 60 ml Balsamico-Essig
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL Olivenöl
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Die Knoblauchknolle oben abschneiden, mit Öl beträufeln, würzen, in Alufolie wickeln und 20 Minuten backen.
2. Für die Glasur Balsamico-Essig, Senf, Apfelessig, Oregano, Chiliflocken und 1 TL Öl mischen.
3. Schweinekoteletts mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Thymian und Paprikapulver würzen. In Öl 3–4 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.
4. Hitze reduzieren. Die Glasur und den zerdrückten Knoblauch hinzufügen und die Koteletts bestreichen. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie eine Kerntemperatur von 63°C erreichen.
5. 5 Minuten ruhen lassen, dann mit der Glasur und dem Knoblauch servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 38 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 5 g; Fett: 14 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 700 mg



Lamm-Auberginen-Pfanne mit mediterranen Gewürzen

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 450 g mageres Lammhackfleisch
- 1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 120 ml natriumarme Brühe
- 200 g gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- 25 g frische Petersilie, gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz

Zubereitung

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lammhackfleisch 5–7 Minuten anbraten, bis es braun ist. Fett abgießen und das Fleisch beiseitelegen.
2. In derselben Pfanne Zwiebel 2 Minuten anbraten. Knoblauch, Paprika und Aubergine hinzufügen und 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel, Zimt, Paprikapulver, Salz und Pfeffer unterrühren. Tomaten, Tomatenmark und Brühe hinzufügen. Das Lammhackfleisch zurück in die Pfanne geben, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Zitronensaft abschmecken, mit Petersilie garnieren und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 28 g; Kohlenhydrate: 12 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 6 g; Fett: 18 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 740 mg



Panierte Rinder-Schnitzel nach amerikanischer Art

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 500 g Rinderfilet oder Rindernuss
- 1 großes Ei
- 2 EL ungesüßte Mandelmilch (oder Wasser)
- 100 g Mandelmehl (oder gemahlene Leinsamen)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- Meersalz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 3 EL Ghee oder Avocadoöl, zum Braten

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in ca. 1 cm dicke Schnitzel schneiden und leicht klopfen.
2. In einer Schüssel Ei mit Mandelmilch verquirlen. In einer zweiten Schüssel Mandelmehl mit Knoblauchpulver, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Schnitzel zuerst in der Ei-Mischung, dann in der Mandelmehl-Mischung wenden und gut andrücken.
4. Ghee oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel 2-3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Mit gerösteten Zucchini, Blumenkohlpüree oder einem Salat servieren. Für extra Geschmack reicht ein Joghurt-Senf-Zitronen-Dip dazu.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 27 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 2 g; Fett: 22 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 700 mg



Gegrilltes Kaninchen in Barbecue-Sauce

Portionen: 4; Vorbereitung: 2-4 Std.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 1,2 kg Kaninchen, in Portionen zerteilt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Apfelessig
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL zuckerfreier Senf
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Oregano
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL natürliches Süßungsmittel

Für die Barbecue-Sauce

- 400 g Dose gehackte Tomaten

Zubereitung

1. Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Das Kaninchen damit bestreichen, abdecken und 2-4 Stunden im Kühlschrank marinieren.
2. Für die Sauce 1 TL Öl erhitzen, Knoblauch 1 Minute anbraten. Tomatenmark, Tomaten, Essig, Senf, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel und Chiliflocken hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen, dann abkühlen lassen.
3. Den Grill auf mittlere Hitze (180-200°C) vorheizen. Kaninchen 5-7 Minuten pro Seite grillen. In den letzten 10 Minuten mit der Sauce bestreichen. Grillen, bis eine Kerntemperatur von 75°C erreicht ist, dann 5 Minuten ruhen lassen.
4. Mit gegrilltem Gemüse oder Blumenkohlpüree servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 290; Protein: 38 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 10 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 720 mg



Rehfilet mit cremiger Pilzsauce

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 600 g Rehfilet, portioniert
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 100 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 120 ml Kokosmilch (oder Sahne, 10 %)
- 1 TL Senf
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL gemahlene Muskatnuss
- 1 EL frische Kräuter, gehackt
- 200 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 EL Olivenöl

Für die cremige Pilzsauce

Zubereitung

1. Rehfilet trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 10 Minuten ruhen lassen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rehfilet 3–4 Minuten pro Seite anbraten (bis 60–65 °C). Auf einen Teller legen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.
3. In derselben Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten anbraten. Pilze hinzufügen und 5–7 Minuten braten, bis sie braun sind.
4. Brühe einrühren und 3 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch, Senf, Thymian und Muskatnuss hinzufügen. 5 Minuten kochen, bis die Sauce andickt.
5. Das Rehfilet zurück in die Sauce geben und 1–2 Minuten ziehen lassen. Mit Kräutern garnieren und servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 340; Protein: 38 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 2 g; Fett: 18 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 740 mg



Deftiger Rindfleischetopf aus dem Slow Cooker

Portionen: 6; Vorbereitung: 20 Min.; Kochzeit: 6 Std.

Zutaten

- 700 g mageres Rindfleisch, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 3 Karotten, gehackt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 100 g Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g weiße Rübe, gewürfelt
- 200 g gehackte Tomaten
- 375 ml natriumarme Rinderbrühe
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Thymian
- 150 g Steckrübe, gewürfelt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rindfleisch portionsweise 2–3 Minuten pro Seite anbraten und in den Slow Cooker geben.
2. In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten anbraten. Tomatenmark, Worcestersauce, Paprikapulver, Thymian und Pfeffer hinzufügen, 1 Minute kochen und ebenfalls in den Slow Cooker geben.
3. Karotten, weiße Rübe, Steckrübe, Sellerie und Tomaten hinzufügen. Brühe darübergießen, umrühren, abdecken und auf NIEDRIGER Stufe 7–8 Stunden oder auf HOHER Stufe 4–5 Stunden kochen, bis das Rindfleisch zart ist.
4. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 290; Protein: 30 g; Kohlenhydrate: 16 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 6 g; Fett: 10 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 780 mg



Bagel mit Räucherlachs

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 0 Min.

Zutaten

- 2 Vollkorn- oder kohlenhydratarme Bagel
- 100 g Räucherlachs
- 4 EL griechischer Joghurt oder Hüttenkäse
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL getrockneter Dill
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- ½ Avocado, in Scheiben geschnitten
- ½ kleine rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 4 Gurkenscheiben
- 1 EL Kapern
- 1 TL Sesamsamen

Zubereitung

1. Die Bagels halbieren und in einem Toaster oder einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie knusprig sind.
2. Den Joghurt (oder Hüttenkäse) mit Zitronensaft, Dill, Knoblauchpulver und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig auf den Bagelhälften verteilen.
3. Mit Räucherlachs, Avocado, Zwiebel, Gurke und Kapern belegen. Für eine zusätzliche Textur mit Sesamsamen bestreuen.
4. Mit der anderen Bagelhälfte belegen, leicht andrücken, halbieren und sofort servieren.
5. Serviervorschlag: Dazu passen gerösteter Spargel oder Kirschtomaten für zusätzliche Ballaststoffe.

Nährwertangaben: Kalorien: 320; Protein: 25 g; Kohlenhydrate: 15 g; Ballaststoffe: 6 g; Zucker: 4 g; Fett: 15 g; Salz: 1,2 g; Kalium: 500 mg



Gedämpfte Fischfrikadellen

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 500 g weißes Fischfilet, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1 Ei
- 2 EL Haferkleie oder Mandelmehl
- 1 EL Petersilie oder Dill, gehackt
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL getrockneter Thymian oder Basilikum
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Olivenöl (zum Dämpfen)

Zubereitung

1. Den Fisch zu einer Paste verarbeiten, dann mit Zwiebel, Karotte, Ei, Haferkleie, Kräutern, Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft (sowie Knoblauch und Kurkuma, falls verwendet) vermischen. 5 Minuten ruhen lassen, damit der Teig fester wird.
2. Mit nassen Händen 8 Frikadellen formen. Falls die Masse zu weich ist, 1 EL Haferkleie hinzufügen.
3. Den Dampfgarer vorheizen, den Rost leicht mit Öl bestreichen und die Frikadellen 15–20 Minuten dämpfen, bis sie fest und gar sind.
4. Heiß mit Kräutern und Zitronenspalten servieren. Dazu passt ein frischer Salat mit Olivenöl und Zitrone.

Nährwertangaben: Kalorien: 150; Protein: 25 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 2 g; Fett: 4 g; Salz: 0,6 g; Kalium: 450 mg



Würziger Garnelen-Stir-Fry mit Zucchini-Nudeln

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- | | |
|---|---|
| • 500 g Garnelen, geschält und entdarnt | Für die Zucchini-Nudeln |
| • 1 EL Olivenöl | • 3 mittelgroße Zucchini, spiralförmig geschnitten |
| • 1 EL natriumarme Sojasauce | • 1 EL Olivenöl |
| • 1 EL Limettensaft | • ½ TL Meersalz |
| • 2 Knoblauchzehen, zerdrückt | • ½ TL schwarzer Pfeffer |
| • ½ TL gemahlener Ingwer | • ½ TL Knoblauchpulver |
| • ½ TL Paprikapulver | • 80 g rote Paprika, in Julienne-Streifen geschnitten |
| • ½ TL Chiliflocken | • 1 EL Petersilie oder Koriander, gehackt |
| • ½ TL schwarzer Pfeffer | |

Zubereitung

1. Sojasauce, Limettensaft, Knoblauch, Ingwer, Paprikapulver, Chiliflocken und Pfeffer mischen. Garnelen hinzufügen und 5–10 Minuten marinieren.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-Nudeln mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver 2–3 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben.
3. In derselben Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Garnelen 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie rosa sind. Rote Paprika hinzufügen und 2 Minuten anbraten.
4. Die Nudeln zurück in die Pfanne geben, 1 Minute umrühren, dann vom Herd nehmen. Heiß mit Petersilie oder Koriander servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 35 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 12 g; Salz: 0,5 g; Kalium: 420 mg



Forelle aus dem Ofen nach mediterraner Art mit Kräutern

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- | | |
|--|---|
| • 4 Forellenfilets (115–170 g pro Stück) | • ½ TL Paprikapulver |
| • 2 EL Olivenöl | • 100 g Kirschtomaten, halbiert |
| • 1 EL Zitronensaft | • 40 g Kalamata-Oliven, in Scheiben geschnitten |
| • 1 TL Zitronenabrieb | • 40 g rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten |
| • 3 Knoblauchzehen, zerdrückt | • 2 EL Kapern (optional) |
| • ½ TL Meersalz | • 2 EL frische Petersilie, gehackt |
| • ¼ TL schwarzer Pfeffer | |
| • 1 TL Oregano | |
| • ½ TL Thymian | |

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl leicht einfetten.
2. Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in die Form legen. Das restliche Öl mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Paprikapulver vermischen. Die Fischfilets gleichmäßig damit bestreichen.
3. Die Tomaten, Oliven, Zwiebel und Kapern um die Forelle herum verteilen. 15–20 Minuten backen, bis der Fisch leicht mit einer Gabel zerfällt.
4. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 22 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 2 g; Fett: 14 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 550 mg



Gurken-Röllchen mit Räucherlachs

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 0 Min.

Zutaten

- 1 große Gurke
- 170 g Räucherlachs
- 115 g Frischkäse (oder griechischer Joghurt)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- 1 EL frischer Schnittlauch, gehackt
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kapern, abgetropft (optional)
- 1 TL Meerrettich
- 1 TL Sesamsamen

Zubereitung

1. Die Gurke mit einem Sparschäler oder einer Mandoline in dünne, lange Streifen schneiden. Trockentupfen.
2. Frischkäse, Senf, Zitronensaft, Dill, Schnittlauch, Pfeffer und Knoblauchpulver glattrühren (falls gewünscht, Kapern oder Meerrettich hinzufügen).
3. Die Füllung auf die Gurkenstreifen streichen, den Räucherlachs an einem Ende platzieren und aufrollen. Bei Bedarf mit einem Zahnstocher befestigen. Auf einem Teller anrichten und mit Sesamsamen oder Kräutern bestreuen.
4. Sofort servieren oder bis zu 4 Stunden kaltstellen. Dazu passt gemischter Salat mit Zitronenvinaigrette oder Avocadoscheiben.

Nährwertangaben: Kalorien: 140; Protein: 12 g; Kohlenhydrate: 3 g; Ballaststoffe: 1 g; Zucker: 2 g; Fett: 9 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 250 mg



Fischtopf mit Kokos-Curry und Gemüse

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 450 g weiße Fischfilets, in Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 kleine Zucchini, gehackt
- 250 ml Kokosmilch
- 375 ml natriumarme Brühe
- 1 EL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel 3–4 Minuten anbraten, dann Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute kochen.
2. Paprika, Zucchini und Tomaten hinzufügen. Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer unterrühren und 2–3 Minuten kochen.
3. Kokosmilch und Brühe einrühren, zum Kochen bringen und dann 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Fisch hinzufügen, untertauchen und 6–8 Minuten kochen, bis er undurchsichtig und zart ist.
5. Heiß servieren, mit Kräutern garnieren und einen Gurken-Avocado-Salat dazu reichen.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 32 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 14 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 700 mg



Gegrillte Fischspieße vom Rotfisch

Portionen: 4; Vorbereitung: 30 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 500 g Lachs- oder Forellenfilet, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Thymian oder Oregano
- 1 Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 8–10 Spieße (Holz oder Metall)
- 1 TL Sesamsamen
- 1 TL Honig
- 1 TL natriumarme Sojasauce (optional)

Zubereitung

1. Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian (sowie Sojasauce und Honig, falls verwendet) vermischen. Den Fisch damit bestreichen und nach Belieben 20 Minuten marinieren.
2. Holzspieße, falls verwendet, 15 Minuten in Wasser einweichen. Dann Fisch und Gemüse abwechselnd aufspießen.
3. Den Grill oder die Grillpfanne auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen, leicht einölen und die Spieße auf jeder Seite 3–4 Minuten grillen, bis der Fisch undurchsichtig ist und leicht zerfällt.
4. Heiß servieren, mit Sesamsamen (optional) und Zitronenspalten garnieren. Dazu passen ein Avocado-Salat und gedämpfter Spargel.

Nährwertangaben: Kalorien: 280; Protein: 30 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 1 g; Zucker: 2 g; Fett: 14 g; Salz: 0,8 g; Kalium: 600 mg



Gesunde Krabbensuppe

Portionen: 4; Vorbereitung: 12 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 1 EL Olivenöl oder ungesalzene Butter
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Stange Sellerie, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Old Bay Gewürzmischung
- ½ TL Thymian
- 1 EL Mandelmehl
- 700 ml natriumarme Meeresfrüchtebrühe
- 250 ml Mandel- oder Kokosmilch
- 225 g Krabbenfleisch
- 1 TL Worcestersauce
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Öl oder Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie und Knoblauch 3–4 Minuten andünsten.
2. Paprikapulver, Old Bay und Thymian einrühren. 1 Minute kochen. Mandelmehl hinzufügen und 1 weitere Minute kochen.
3. Brühe und Mandel- oder Kokosmilch nach und nach unter ständigem Rühren einrühren. 8–10 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Krabbenfleisch, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen. 3–5 Minuten köcheln lassen, bis alles gut durchgewärmt ist.
5. Abschmecken, mit Petersilie garnieren und servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 210; Protein: 22 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 2 g; Fett: 10 g; Salz: 1,0 g; Kalium: 500 mg



Überbackener Blumenkohl "Mac & Cheese"

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 2 EL Olivenöl oder Butter
- 120 ml Sahne (oder Mandelmilch)
- 100 g Cheddar-Käse, gerieben
- 25 g Parmesan, gerieben
- 60 g Frischkäse, weich
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Paprikapulver
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL zerbröselter Putenspeck
- 2 EL Frühlingszwiebeln oder Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190°C (Umluft 170°C) vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten.
2. Den Blumenkohl 5–7 Minuten kochen, bis er zart ist, gut abtropfen lassen und trockentupfen.
3. In einer Pfanne die Butter schmelzen oder das Öl erhitzen. Sahne, Frischkäse, Cheddar und Parmesan einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Mit Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Blumenkohl mit der Sauce vermischen, in die Form geben und mit Putenspeck (falls verwendet) bestreuen. 15 Minuten backen, dann 2–3 Minuten grillen, bis alles goldbraun ist.
5. Mit Frühlingszwiebeln oder Petersilie bestreuen.

Nährwertangaben: Kalorien: 230; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 3 g; Fett: 18 g; Salz: 0,9 g; Kalium: 720 mg



Gerösteter Brokkoli mit Knoblauch und Zitrone

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 1 großer Brokkoli-Kopf (ca. 300 g), in Röschen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ TL Meersalz (nach Geschmack)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken (optional)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- 2 EL Parmesan, gerieben (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Brokkoliröschen trockentupfen, dann mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chiliflocken (falls verwendet) vermischen. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen, sodass sie nicht zu eng liegen.
3. 18–20 Minuten rösten, dabei einmal wenden, bis sie knusprig und leicht angebräunt sind. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Parmesan (falls verwendet) vermischen. Warm servieren.
4. **Serviertvorschlag:** Eine einfache, diabetesfreundliche Beilage, die gut zu Fisch, Hähnchen oder gegrilltem Fleisch passt.

Nährwertangaben: Kalorien: 110; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 2 g; Fett: 8 g; Salz: 0,4 g; Kalium: 200 mg



Süßkartoffel-Sticks aus dem Ofen

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und in dünne Pommes geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Meersalz (nach Geschmack)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Cayennepfeffer (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Süßkartoffel-Pommes in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer (falls verwendet) vermischen. In einer einzigen Schicht auf dem Backblech verteilen, ohne dass sie sich überlappen.
3. 25–30 Minuten backen, dabei einmal wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind. Sofort servieren.
4. **Serviertvorschlag:** Dazu passt ein zuckerarmer Dip, zum Beispiel griechischer Joghurt, gemischt mit Zitronensaft und Kräutern.

Nährwertangaben: Kalorien: 100; Protein: 2 g; Kohlenhydrate: 22 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 5 g; Fett: 3 g; Salz: 0,2 g; Kalium: 250 mg



Gerösteter Rosenkohl mit Balsamico-Glasur

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 450 g Rosenkohl, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Walnüsse oder Pekannüsse, gehackt (optional)
- 1 EL Parmesan, gerieben (optional)

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Rosenkohl mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver mischen. In einer einzigen Schicht auf dem Blech verteilen.
3. 20–25 Minuten rösten, einmal wenden, bis der Rosenkohl goldbraun und knusprig ist.
4. In der Zwischenzeit Balsamico-Essig, Senf und 1 TL Olivenöl verquirlen. Die Glasur über den warmen Rosenkohl träufeln. Mit Walnüssen, Parmesan oder Zitronenabrieb bestreuen und servieren.
5. **Serviertvorschlag:** Eine perfekte Beilage zu Geflügel, Fisch oder magerem Fleisch.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 3 g; Fett: 8 g; Salz: 0,6 g; Kalium: 400 mg



Gedünsteter Knoblauch-Spinat mit gerösteten Mandeln

Portionen: 4; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 280 g frischer Spinat, gewaschen und geputzt
- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- ¼ TL Chiliflocken
- Für die gerösteten Mandeln:**
- 30 g Mandelblättchen
- Optionale Zusätze:**
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Parmesan, gerieben
- ½ TL Sesamsamen

Zubereitung

1. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne 2–3 Minuten goldbraun rösten und beiseitelegen.
2. In derselben Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch 30–60 Sekunden anbraten, dann Spinat portionsweise hinzufügen und 3–5 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt.
3. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Mit Zitronensaft beträufeln, schwenken und vom Herd nehmen.
4. Mit Mandeln und nach Belieben mit Zitronenabrieb, Parmesan oder Sesamsamen bestreuen. Sofort servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 130; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 1 g; Fett: 10 g; Salz: 0,4 g; Kalium: 550 mg



Blumenkohlpüree mit Parmesan und Kräutern

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 600 g Blumenkohlrischen
- 2 EL ungesalzene Butter oder Olivenöl
- 25 g Parmesan, gerieben
- 2 EL griechischer Joghurt oder Sahne
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL getrockneter Thymian oder Oregano
- 1 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Blumenkohlrischen 10–12 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und gut abdampfen lassen.
2. Blumenkohl mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken oder in einem Mixer glatt pürieren. Butter, Parmesan, Joghurt oder Sahne, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräuter einrühren.
3. Abschmecken, mit Petersilie garnieren und warm servieren.
4. **Serviertvorschlag:** Passt gut zu gegrilltem Hähnchen, Lachs oder magerem Rindfleisch.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 3 g; Fett: 8 g; Salz: 0,6 g; Kalium: 500 mg



Spaghetti-Kürbis mit Knoblauch und Olivenöl

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 40 Min.

Zutaten

- 1 mittelgroßer Spaghetti-Kürbis (700–900 g)
- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Chiliflocken
- ½ TL getrockneter Oregano oder Thymian
- 2 EL frische Petersilie oder Basilikum, gehackt
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 TL Zitronenabrieb
- 25 g geröstete Pinienkerne oder Walnüsse
- 100 g Kirschtomaten, halbiert

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen, mit 1 EL Öl bestreichen, würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. 35–40 Minuten rösten, bis er zart ist.
2. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch 30 Sekunden anbraten, dann Oregano und Chiliflocken hinzufügen.
3. Das geröstete Kürbisfleisch mit einer Gabel zu Strängen kratzen, in die Pfanne geben und 2–3 Minuten schwenken.
4. Vom Herd nehmen, mit Petersilie, Zitronenabrieb und Tomaten vermischen. Mit Parmesan und Nüssen bestreuen und warm servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Protein: 2 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 8 g; Salz: 0,15 g; Kalium: 350 mg



Gefüllte Paprika mit Pilzen und Feta

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 4 mittelgroße Paprika, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Pilze, gehackt
- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Oregano oder Thymian
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 75 g Feta, zerbrösel
- 1 EL frische Petersilie oder Basilikum, gehackt
- 50 g gekochte Quinoa
- 1 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Ofen auf 190°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten und die Paprikahälften mit der Schnittseite nach oben hineinlegen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten anbraten, dann Pilze, Zucchini, Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver hinzufügen. 5–7 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Vom Herd nehmen und Feta, Kräuter und optional Quinoa oder Nüsse unterrühren.
3. Die Paprikahälften mit der Füllung füllen, mit Alufolie abdecken und 20 Minuten backen. Die Folie entfernen und weitere 10 Minuten backen. 5 Minuten ruhen lassen und mit Kräutern garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 14 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 3 g; Fett: 10 g; Salz: 0,28 g; Kalium: 450 mg



Zucchini-Tomaten-Gratin mit Basilikum

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 mittelgroße Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Oregano oder Thymian
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL Chiliflocken
- 25 g Parmesan, gerieben
- 25 g Mozzarella, gerieben (optional)
- 25 g gemahlene Mandeln oder Leinsamen
- 2 EL frisches Basilikum, gehackt
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Walnüsse oder Pinienkerne, gehackt

Zubereitung

1. Ofen auf 190°C vorheizen. Eine Auflaufform leicht mit Öl einfetten.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten andünsten. Zucchini- und Tomatenscheiben abwechselnd in der Form schichten. Zwiebel und Knoblauch darüberstreuen, mit dem restlichen Öl beträufeln und würzen.
3. Parmesan, Mozzarella und gemahlene Mandeln mischen und über das Gemüse streuen.
4. Abdecken und 20 Minuten backen, dann die Abdeckung entfernen und weitere 10 Minuten backen, bis es goldbraun ist. 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 160; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 11 g; Salz: 0,23 g; Kalium: 450 mg



Cremige Avocado-Gurken-Gazpacho

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kühlzeit: 30 Min.

Zutaten

- 1 große Avocado, geschält und entkernt
- 1 große Gurke, gehackt
- 240 ml Mandel- oder Kokosmilch
- 120 g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 2 EL frischer Koriander oder Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL geröstete Kürbiskerne
- 80 g Kirschtomaten, gewürfelt
- 1 EL rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Avocado, Gurke, Milch, Joghurt, Knoblauch, Limettensaft, Koriander, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürze (falls verwendet) in einen Mixer geben. Pürieren, bis alles glatt ist. Bei Bedarf zusätzliche Milch oder Wasser hinzufügen, falls die Konsistenz zu dick ist.
2. Den Gazpacho 30 Minuten im Kühlschrank kühlen. Umrühren und in vier Schalen füllen. Mit Kürbiskernen, Tomaten, Zwiebeln, Zitronenabrieb und einem Schuss Olivenöl garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 160; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 9 g; Ballaststoffe: 4 g; Fett: 12 g; Salz: 0,18 g; Kalium: 450 mg



Geröstete Karotten-Ingwer-Suppe

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

- 450 g Karotten, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL Olivenöl
- 700 ml natriumarme Gemüsebrühe
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Meersalz
- 120 ml Kokosmilch (oder griechischer Joghurt)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder zuckerfreier Ahornsirup
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 EL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Karotten mit der Hälfte des Öls, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen. 25–30 Minuten rösten, einmal wenden.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit dem restlichen Öl 3–4 Minuten andünsten.
3. Die gerösteten Karotten und die Brühe hinzufügen, 5 Minuten köcheln lassen, dann glatt pürieren. Kokosmilch und Zitronensaft einrühren, abschmecken.
4. Suppe in Schalen füllen, mit Kürbiskernen und Chiliflocken garnieren und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 140; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 17 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 6 g; Salz: 0,32 g; Kalium: 600 mg



Gegrillte Portobello-Pilze mit Knoblauchbutter

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 4 große Portobello-Pilze, Stiele entfernt
- 2 EL ungesalzene Butter oder Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Balsamico-Essig
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- ½ TL getrockneter Oregano oder Thymian
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL geriebener Parmesan (optional)
- 1 TL Chiliflocken

Zubereitung

1. Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen oder Öl erhitzen. Knoblauch 30 Sekunden anbraten, dann Zitronensaft, Balsamico, Salz, Pfeffer und Oregano einrühren. Vom Herd nehmen.
2. Pilze sauber wischen, mit der Knoblauchbutter bestreichen und mit der Lamellenseite nach unten 4–5 Minuten grillen. Wenden, erneut bestreichen und weitere 4–5 Minuten grillen, bis sie zart sind.
3. Mit Petersilie und optional mit Parmesan, Paprikapulver oder Chiliflocken servieren. Passt gut in ein Salatblatt oder ein Brötchen als kohlenhydratarmer Burger, oder als Beilage zu Hähnchen, Fisch oder Tofu.

Nährwertangaben: Kalorien: 110; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 8 g; Salz: 0,18 g; Kalium: 500 mg



Gebackener Spargel mit Parmesan

Portionen: 4; Vorbereitung: 5 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 450 g frischer Spargel, geputzt
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- 25 g geriebener Parmesan
- 1 EL frischer Zitronensaft (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder leicht einölen.
2. Den Spargel auf dem Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver (falls verwendet) würzen. Alles gut vermischen.
3. 10–12 Minuten backen, bis der Spargel gerade zart ist. Den Parmesan darüber streuen und weitere 2–3 Minuten backen, bis er geschmolzen und leicht goldbraun ist.
4. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und heiß servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 80; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 6 g; Salz: 0,05 g; Kalium: 100 mg



Salat mit schwarzen Bohnen und Avocado

Portionen: 4; Vorbereitung: 15 Min.;
Kochzeit: ohne Kochen

Zutaten

- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 40 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 75 g rote Paprika, gewürfelt
- 5 g frischer Koriander, gehackt
- 1 EL frischer Limettensaft
- ½ TL Salz
- ¼ TL Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Die Bohnen abtropfen und abspülen. Avocado, Tomaten, Paprika und Zwiebel würfeln.
2. In einer großen Schüssel die Bohnen mit Avocado, Tomaten, Paprika, Zwiebel und Koriander vermischen.
3. Olivenöl, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel (falls verwendet) verquirlen. Über den Salat gießen und vorsichtig vermengen.
4. Sofort servieren oder 10–15 Minuten kaltstellen, damit sich die Aromen entfalten können.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 20 g; Ballaststoffe: 7 g; Fett: 9 g; Salz: 0,08 g; Kalium: 170 mg



Mini Caprese Skewers with Balsamic Glaze

Portionen: 4 (12 Mini-Spieße); Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: ohne Kochen

Zutaten

- 12 Kirschtomaten, halbiert
- 12 frische Basilikumblätter
- 12 Mini-Mozzarella-Kugeln (Bocconcini)
- 12 kleine Spieße oder Cocktailstäbchen
- 2 EL Balsamico-Essig
- ½ TL Dijon-Senf
- ½ TL natives Olivenöl extra
- ¼ TL Oregano
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL gehackte Walnüsse oder Mandeln
- Eine Prise Chiliflocken

Zubereitung

1. Die Tomaten halbieren und die Basilikumblätter sowie den Mozzarella vorbereiten.
2. Auf jeden Spieß ein Basilikumblatt, eine Mini-Mozzarella-Kugel und eine Tomatenhälfte stecken.
3. Balsamico-Essig, Senf, Olivenöl, Oregano (falls verwendet), Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Kurz vor dem Servieren über die Spieße träufeln und für zusätzlichen Biss mit Nüssen oder Chiliflocken bestreuen.

Nährwertangaben: Kalorien: 110; Protein: 7 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 1 g; Zucker: 3 g; Fett: 7 g; Salz: 0,15 g; Kalium: 180 mg



Snack-Mix mit Käse, Nüssen und Schokolade

Portionen: 4; Vorbereitung: 5 Min.;
Kochzeit: ohne Kochen

Zutaten

- 60 g gewürfelter Käse (Cheddar, Gouda oder Mozzarella)
- 60 g gemischte Nüsse (Mandeln, Walnüsse oder Pekannüsse)
- 2 EL 85 % Zartbitterschokoladen-Stückchen (zuckerfrei)
- 1 EL ungesüßte Kokosflocken (optional)
- 1 TL gemahlene Leinsamen oder Chiasamen
- ½ TL Zimt (optional)
- Eine Prise Meersalz (optional)

Zubereitung

1. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Größere Nüsse hacken und die Schokolade bei Bedarf zerbrechen.
2. Käse, Nüsse und Schokolade in einer Schüssel oder einem Behälter vermischen. Nach Belieben mit Kokosflocken, Leinsamen, Zimt oder Salz bestreuen und vorsichtig vermengen.
3. Sofort genießen oder in vier kleinen Behälter für die Zubereitung von Mahlzeiten portionieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 210; Protein: 8 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 17 g; Salz: 0,12 g; Kalium: 180 mg



Hausgemachte Guacamole mit Leinsamen-Crackern

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 2 reife Avocados, zerdrückt
 - 1 kleine Tomate, gewürfelt
 - ¼ kleine rote Zwiebel, gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 1 EL Limettensaft
 - ½ TL Meersalz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - 1 EL frischer Koriander, gehackt
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - ½ TL Chiliflocken
- Für die Leinsamen-Cracker:**
- 100 g gemahlene Leinsamen
 - ½ TL Meersalz
 - ½ TL Knoblauchpulver
 - ½ TL Oregano oder Thymian
 - 80 ml Wasser
 - 1 TL Olivenöl

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Gemahlene Leinsamen mit Salz, Knoblauchpulver und Oregano mischen. Wasser und Öl einrühren, um einen Teig zu formen.
2. 5 Minuten ruhen lassen, dann den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier dünn ausrollen, in Quadrate schneiden und 18–20 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann in Stücke brechen.
3. Avocados zerdrücken, einige Stücke belassen. Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Limettensaft, Salz, Pfeffer, Koriander und Gewürze einrühren. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Guacamole mit den Crackern oder Gemüsesticks servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 210; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 7 g; Fett: 16 g; Salz: 0,15 g; Kalium: 500 mg



Räucherlachs-Avocado-Röllchen

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

- 8 Scheiben Räucherlachs
- 1 reife Avocado, zerdrückt
- 2 EL Frischkäse (oder griechischer Joghurt)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Dijon-Senf
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL frischer Dill oder Schnittlauch, gehackt
- 1 TL Kapern (optional)
- ½ TL Sesamsamen oder Leinsamen

Zubereitung

1. Die Avocado mit Frischkäse, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern zu einer glatten Masse zerdrücken.
2. Die Lachsscheiben auslegen, die Avocado-Mischung darauf verteilen und bei Bedarf mit Kapern oder Samen bestreuen. Fest aufrollen und jedes Röllchen halbieren.
3. Auf einem Teller anrichten und mit extra Dill oder Schnittlauch garnieren. Als leichte Vorspeise oder Snack, zusammen mit Gurkenscheiben oder einem frischen grünen Salat, servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 160; Protein: 10 g; Kohlenhydrate: 3 g; Ballaststoffe: 2 g; Fett: 12 g; Salz: 0,32 g; Kalium: 350 mg



Zuckerfreie Energiebällchen mit Nüssen und Kokosnuss

Portionen: 4 (12 Energiebällchen);
Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: ohne Kochen

Zutaten

- 60 g rohe Mandeln (oder Walnüsse, Pekannüsse)
- 60 g ungesüßte Kokosraspel
- 30 g gemahlene Leinsamen oder Chiasamen
- 2 EL ungesüßte Mandel- oder Erdnussbutter
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Zartbitterschokoladen-Stückchen (85 % Kakao, optional)

Zubereitung

1. Gehackte Nüsse, Kokosraspel, Leinsamen, Zimt und Kakao mischen.
2. In einer separaten Schüssel Nussbutter, geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt glatt rühren. Mit der trockenen Mischung zu einem klebrigen Teig vermengen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
3. 12 kleine Bällchen formen und nach Belieben in Kokosraspel oder Kakaopulver wälzen.
4. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 4 g; Fett: 14 g; Salz: 0,02 g; Kalium: 120 mg



Dip aus gerösteter Paprika und Avocado

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 2 große rote Paprika
- 1 reife Avocado
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL frischer Limettensaft
- ½ TL Salz
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 EL frischer Koriander, gehackt

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Die Paprika auf einem Blech 20–25 Minuten rösten, dabei wenden, bis die Haut Blasen wirft. Die Paprika abdecken und 10 Minuten dämpfen lassen, dann schälen, entkernen und hacken.
2. Die geröstete Paprika mit der Avocado, dem Olivenöl, Knoblauch, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel (falls verwendet) in einem Mixer glatt pürieren.
3. Mit Gewürzen abschmecken und bei Bedarf mit Koriander garnieren. Mit frischen Gemüsesticks, Vollkorn-Crackern oder als Brotaufstrich servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 90; Protein: 1 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 3 g; Fett: 7 g; Salz: 0,1 g; Kalium: 180 mg



Brombeer-Cobbler

Portionen: 6; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 300 g Brombeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Mönchsfrucht-Sirup oder Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL gemahlene Chia- oder Leinsamen
- 50 g Mandelmehl
- 25 g Kokosmehl
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL Zimt
- 2 EL Kokosöl oder Butter, kalt
- 1 Ei
- 3 EL Mandel- oder Kokosmilch
- 1 EL gehackte Walnüsse oder Pekannüsse

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Brombeeren mit Zitronensaft, Süßungsmittel, Vanille und Chiasamen vermischen; 5 Minuten ruhen lassen.
2. In einer anderen Schüssel Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver, Salz und Zimt vermischen. Das kalte Fett einreiben, bis eine krümelige Masse entsteht, dann Ei und Milch hinzufügen, um einen weichen Teig zu formen.
3. Die Brombeermischung in eine Auflaufform geben. Löffelweise den Teig darauf verteilen, dabei Lücken lassen und bei Bedarf mit Nüssen bestreuen. 25–30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und die Früchte sprudelnd sind. Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 5 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 6 g; Fett: 12 g; Salz: 0,09 g; Kalium: 220 mg



Avocado-Mousse mit Zartbitterschokolade

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: ohne Kochen

Zutaten

- 2 reife Avocados, entsteint
- 25 g ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Zartbitterschokoladen-Stückchen, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Mönchsfrucht-Süße (oder Erythrit)
- ¼ TL Zimt (optional)
- Eine Prise Meersalz
- 1 TL Instant-Espressopulver
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung

1. Die Schokoladenstückchen in kurzen Intervallen in der Mikrowelle schmelzen, dabei umrühren, bis sie glatt sind. Leicht abkühlen lassen.
2. Die Avocados mit Kakaopulver, Mandelmilch, Süßungsmittel, Vanille, Zimt, Salz, Espressopulver und Chiasamen in einem Mixer pürieren. Die geschmolzene Schokolade hinzufügen und so lange mixen, bis die Masse cremig ist. Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen.
3. Die Mousse vor dem Servieren 30 Minuten kaltstellen, dann mit Beeren, Nüssen oder einer Prise Kakaopulver garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 9 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 4 g; Fett: 14 g; Salz: 0,05 g; Kalium: 450 mg



Keto-Mini-Cheesecakes mit Kokos-Boden

Portionen: 12 Mini-Cheesecakes;
Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

Für den Kokos-Boden

- 60 g ungesüßte Kokosraspel
- 25 g Mandelmehl
- 2 EL geschmolzene Butter (oder Kokosöl)
- 1 EL Mönchsfrucht-Süße
- ½ TL Vanilleextrakt

Für die Cheesecake-Füllung

- 225 g Frischkäse, weich
- 25 g Mönchsfrucht-Süße
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 großes Ei
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Ofen auf 160°C vorheizen. Ein Mini-Muffinblech mit 12 Mulden auslegen oder einfetten.
2. Kokosraspel, Mandelmehl, geschmolzene Butter, Süßungsmittel und Vanille vermischen. Die Masse in die Mulden drücken und 5 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun ist.
3. Frischkäse mit Süßungsmittel schaumig schlagen, dann Vanille, Zitronenabrieb, Ei und Zimt hinzufügen. Die Masse auf die Böden löffeln, sodass die Mulden zu ¾ gefüllt sind.
4. 10–12 Minuten backen, bis die Füllung fest ist. Abkühlen lassen, dann 1 Stunde kaltstellen. Nach Belieben mit Beeren garnieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 2 g; Fett: 10 g; Salz: 0,07 g; Kalium: 50 mg



Chocolate Chip Cookies aus Mandelmehl

Portionen: 12 Cookies; Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 150 g fein gemahlenes Mandelmehl
- ¼ TL Natron
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL Zimt (optional)
- 60 g ungesalzene Butter, geschmolzen (oder Kokosöl)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g granulierter Mönchsfrucht-Süße
- 1 großes Ei, zimmerwarm
- 50 g zuckerfreie Zartbitterschokoladen-Stückchen
- 2 EL gehackte Walnüsse (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160°C (Umluft 140°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Mandelmehl, Natron, Salz und Zimt vermischen. In einer anderen Schüssel geschmolzene Butter, Süßungsmittel, Ei und Vanille verquirlen. Beides zu einem Teig vermengen, dann Schokoladenstückchen und optional Walnüsse unterheben.
3. Den Teig esslöffelweise zu Kugeln formen, auf das Blech legen und leicht flach drücken. 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. 5 Minuten auf dem Blech abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 3 g; Fett: 10 g; Salz: 0,05 g; Kalium: 60 mg



Low-Carb-Kürbiskuchen mit Kokos-Sahne

Portionen: 8; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 45 Min.

Zutaten

Für den Boden

- 100 g Mandelmehl
- 30 g Kokosmehl
- 2 EL Mönchsfrucht-Süße
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Meersalz
- 60 g Butter (oder Kokosöl), geschmolzen
- 1 großes Ei

Für die Füllung

- 375 g Kürbispüree

- 2 große Eier
- 120 ml Sahne (oder Kokosmilch)
- 70 g Mönchsfrucht-Süße
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss

Für die Kokos-Sahne

- 240 ml gekühlte Kokoscreme
- 1 EL Mönchsfrucht-Süße

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Mandelmehl, Kokosmehl, Süßungsmittel, Zimt und Salz mischen. Geschmolzene Butter und Ei einrühren, um einen Teig zu formen. Den Teig in eine 23 cm große Tarteform drücken und 8–10 Minuten backen. Abkühlen lassen.
2. Kürbispüree, Eier, Sahne, Süßungsmittel, Vanille, Zimt und Muskatnuss verquirlen. Die Füllung auf den Boden gießen und 40–45 Minuten backen, bis sie fest ist. 30 Minuten abkühlen lassen, dann 2 Stunden kaltstellen.
3. Gekühlte Kokoscreme mit Süßungsmittel schlagen, bis sie luftig ist, und zum Kuchen servieren.

Nutritional Snapshot: Calories: 230; Protein: 6g; Carbohydrates: 9g; Fibre: 4g; Sugars: 5g; Fat: 20g; Salt: 0.08g; Potassium: 180mg



Himbeer-Griechischer-Joghurt-Eis am Stiel

Portionen: 6; Vorbereitung: 5 Min.; Gefrierzeit: 4–6 Std.

Zutaten

- 120 g Himbeeren
- 240 g Naturjoghurt
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Mönchsfrucht-Süße
- ½ TL Zitronenabrieb
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 1 EL gehackte Nüsse

Zubereitung

1. Himbeeren, Joghurt, Mandelmilch, Süßungsmittel, Vanille und Zitronenabrieb glatt pürieren (oder nur kurz pulsieren, um eine stückigere Textur zu erhalten).
2. Die Mischung in 6 Eisförmchen gießen. Falls verwendet, Chiasamen oder Nüsse unterrühren. Die Stiele einsetzen und 4–6 Stunden einfrieren, bis die Eiswürfel fest sind.
3. Zum Servieren die Förmchen kurz unter warmes Wasser halten, um die Eiswürfel zu lösen.

Nährwertangaben: Kalorien: 80; Protein: 6 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 5 g; Zucker: 3 g; Fett: 9 g; Salz: 0,03 g; Kalium: 120 mg



Zuckerfreie Apfel-Zimt-Muffins

Portionen: 12 Muffins; Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 200 g Mandelmehl
- 30 g Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Muskatnuss
- ¼ TL Meersalz
- 2 große Eier
- 60 g Butter (oder Kokosöl), geschmolzen
- 60 ml Mandelmilch
- 70 g Mönchsfrucht-Süße
- 120 g ungesüßtes Apfelmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ mittelgroßer Apfel, gehackt
- 30 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL gemahlene Leinsamen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175°C (Umluft 155°C) vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Mulden mit Papierförmchen auslegen.
2. Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver, Natron, Zimt, Muskatnuss und Salz vermischen.
3. In einer anderen Schüssel Eier, geschmolzene Butter, Süßungsmittel, Apfelmus, Mandelmilch und Vanille verquirlen. Die feuchte Mischung unter die trockene mischen, bis alles gerade so verbunden ist. Dann Apfelstücke, Walnüsse und Leinsamen unterheben.
4. Den Teig gleichmäßig auf die Mulden verteilen und 20–25 Minuten backen, bis ein Holzspieß sauber herauskommt. 5 Minuten im Blech abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen.

Nährwertangaben: Kalorien: 140; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 9 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 5 g; Fett: 10 g; Salz: 0,08 g; Kalium: 90 mg



No-Bake Kokosmakronen

Portionen: 12 Makronen; Vorbereitung: 10 Min.;
Kühlzeit: 30 Min.

Zutaten

- 120 g Kokosraspel
- 30 g Kokosmehl
- 60 ml zuckerfreier Ahornsirup
- 60 ml Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- ¼ TL Meersalz
- 1 EL Chiasamen (optional)
- 1 TL Zimt (optional)
- 2 EL zuckerfreie Schokoladen-Stückchen

Zubereitung

1. Kokosraspel, Kokosmehl, Sirup, Kokosöl, Vanille und Salz in einer Schüssel vermischen. Chiasamen, Zimt oder Schokoladenstückchen (falls verwendet) unterrühren.
2. Kleine Portionen abstechen und zu Kugeln oder kleinen Häufchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.
3. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren.

Nährwertangaben: Kalorien: 120; Protein: 2 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 2 g; Fett: 10 g; Salz: 0,02 g; Kalium: 70 mg



Diabetesfreundliche Brownies

Portionen: 12 Brownies; Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 100 g Mandelmehl
- 25 g Kakaopulver
- 100 g Mönchsfrucht-Süße
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Meersalz
- 2 große Eier, zimmerwarm
- 60 ml geschmolzenes Kokosöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 ml Mandelmilch
- 40 g zuckerfreie Zartbitterschokoladen-Stückchen
- 30 g gehackte Walnüsse (optional)

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Eine quadratische Backform (20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Mandelmehl, Kakao, Süßungsmittel, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. In einer anderen Schüssel Eier, Kokosöl, Vanille und Mandelmilch verquirlen.
3. Die nassen und trockenen Zutaten vermischen. Schokoladenstückchen und Walnüsse unterheben.
4. Den Teig in die Form füllen und 20–25 Minuten backen, bis die Mitte fest ist. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen und in Stücke schneiden.

Nährwertangaben: Kalorien: 140; Protein: 4 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 5 g; Fett: 12 g; Salz: 0,05 g; Kalium: 100 mg



Diabetesfreundliches Limetten-Dessert

Portionen: 2; Vorbereitung: 10 Min.; Kühlzeit: 2 Std.

Zutaten

- 240 ml Kokosmilch (Vollfett)
- 200 g ungesüßter griechischer Joghurt
- 60 ml frischer Limettensaft
- 50 g Erythrit oder Mönchsfrucht-Süße
- 1 EL Limettenabrieb
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1½ TL Gelatine
- 2 EL kaltes Wasser
- 1 TL Chiasamen (optional)
- 1 EL gehackte Nüsse (für das Topping)

Zubereitung

1. Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten quellen lassen. Die Kokosmilch in einem Topf sanft erwärmen, das Süßungsmittel einrühren, bis es sich aufgelöst hat, dann die Gelatine hinzufügen und alles glatt rühren.
2. Vom Herd nehmen und Joghurt, Limettensaft, -abrieb und Vanille einrühren. Die Masse in kleine Schälchen oder Gläser füllen und 2 Stunden kaltstellen, bis sie fest ist.
3. Vor dem Servieren mit Chiasamen oder gehackten Nüssen bestreuen.

Nährwertangaben: Kalorien: 130; Protein: 5 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 4 g; Fett: 9 g; Salz: 0,03 g; Kalium: 120 mg



Donuts

Portionen: 8 Donuts; Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

- 100 g Mandelmehl
- 30 g Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL Muskatnuss
- 2 große Eier
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Erythrit oder Mönchsfrucht-Süße
- 2 EL Butter (oder Kokosöl), geschmolzen
- 40 g zuckerfreie Zartbitterschokoladen-Stückchen
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Eine Donutform einfetten.
2. Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver, Zimt, Muskatnuss und Salz mischen. In einer anderen Schüssel Eier, Mandelmilch, Süßungsmittel, Vanille und geschmolzene Butter verquirlen. Beides zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in die Mulden füllen, bis sie zu ¾ voll sind. 18–20 Minuten backen, bis die Donuts goldbraun sind. 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen.
4. Schokoladenstückchen mit Kokosöl schmelzen. Donuts eintauchen, mit Kokosraspeln oder Nüssen bestreuen und fest werden lassen.

Nährwertangaben: Kalorien: 150; Protein: 5 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 4 g; Fett: 12 g; Salz: 0,06 g; Kalium: 100 mg



Crème brûlée

Portionen: 4; Vorbereitung: 10 Min.; Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

- 240 ml Sahne (oder Kokosmilch)
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 große Eigelb
- 3 EL Erythrit (plus 1 EL für das Topping)
- 1 TL Vanilleextrakt
- ¼ TL Meersalz
- Optionale Zusätze: ½ TL Zimt
- ½ TL Espressopulver
- 1 TL Orangenabrieb

Zubereitung

1. Ofen auf 160°C vorheizen. Vier ofenfeste Förmchen in eine Auflaufform stellen. Heißes Wasser bis zur Hälfte der Förmchen einfüllen.
2. Sahne und Mandelmilch erhitzen, bis sie dampfen. Vanille, Salz und Gewürze einrühren.
3. Eigelb mit 3 EL Erythrit schaumig schlagen. Nach und nach die warme Sahnemischung unterrühren. Durch ein Sieb gießen und gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
4. 30–35 Minuten backen, bis die Crème fest, aber in der Mitte noch leicht wabbelig ist. Abkühlen lassen, dann mindestens 2 Stunden kaltstellen.
5. Vor dem Servieren mit Erythrit bestreuen und 1–2 Minuten karamellisieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 5 g; Kohlenhydrate: 5 g; Ballaststoffe: 1 g; Zucker: 4 g; Fett: 16 g; Salz: 0,04 g; Kalium: 80 mg



Ingwerkekse

Portionen: 12 Kekse; Vorbereitung: 10 Min.;
Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

- 150 g Mandelmehl
- 2 EL Kokosmehl
- 100 g Erythrit oder Mönchsfrucht-Süße
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL Muskatnuss
- ¼ TL Nelkenpulver
- ¼ TL Meersalz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 großes Ei
- 60 g Butter (oder Kokosöl), geschmolzen
- 2 EL ungesüßtes Apfelmus
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL Chia- oder Leinsamen
- 2 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Mandelmehl, Kokosmehl, Süßungsmittel, Natron und Gewürze in einer Schüssel mischen. In einer anderen Schüssel Ei, Butter, Apfelmus, Vanille und frischen Ingwer verquirlen.
3. Die feuchten und trockenen Zutaten vermischen. Samen und Nüsse unterheben.
4. Den Teig esslöffelweise portionieren, zu Kugeln rollen, flach drücken und 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Die Kekse 5 Minuten auf dem Blech abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen.

Nährwertangaben: Kalorien: 110; Protein: 3 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g; Zucker: 4 g; Fett: 9 g; Salz: 0,05 g; Kalium: 80 mg



Beeren-Shortbread-Kuchen

Portionen: 8; Vorbereitung: 15 Min.; Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

- 150 g Mandelmehl
- 30 g Erythrit oder Mönchsfrucht-Süße
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL Meersalz
- 1 großes Ei, zimmerwarm
- 60 g ungesalzene Butter, weich
- ½ TL Vanilleextrakt
- 200 g gemischte Beeren
- 2 EL Erythrit oder Mönchsfrucht-Süße
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Chiasamen
- ½ TL Zimt (optional)
- 1 EL gehackte Walnüsse oder Kokosraspel

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Mandelmehl, Erythrit, Backpulver und Salz mischen. Butter, Ei und Vanille einrühren, um einen Teig zu formen. Den Teig in eine 23 cm große Tarteform drücken, mit einer Gabel einstechen und 10–12 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.
2. Beeren mit Erythrit, Zitronensaft und Zimt 5–7 Minuten kochen, bis sie weich sind. Chiasamen einrühren und 2 Minuten köcheln lassen, bis die Masse andickt. Abkühlen lassen.
3. Die Masse auf den Boden streichen und optional mit Nüssen oder Kokosraspeln bestreuen.
4. 15–20 Minuten backen, bis der Kuchen blubbert. 15 Minuten abkühlen lassen, dann 1 Stunde kaltstellen. Gekühlt oder leicht angewärmt servieren.

Nährwertangaben: Kalorien: 180; Protein: 5 g; Kohlenhydrate: 10 g; Ballaststoffe: 4 g; Zucker: 6 g; Fett: 14 g; Salz: 0,06 g; Kalium: 120 mg

Conclusion

Ihr Weg zu mehr Genuss und Gesundheit beginnt jetzt

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie diesen wichtigen Schritt in ein gesünderes, ausgewogeneres Leben gemacht haben! Diabetes mit bewusstem Essen und klugen Entscheidungen zu managen bedeutet nicht Verzicht, sondern gibt Ihnen die Kontrolle und Freiheit zurück. Gleichzeitig fördern Sie damit Nachhaltigkeit und puren Genuss.

Indem Sie die Prinzipien aus diesem Buch anwenden, werden Sie feststellen, dass ein diabetesfreundlicher Lebensstil weder kompliziert noch überwältigend sein muss. Mit kleinen, beständigen Veränderungen können Sie Ihre Blutzuckerwerte verbessern, mehr Energie gewinnen und in jedem Alter aufblühen.

Denken Sie daran: Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, Ihren Körper zu nähren, und jeder Tag eine neue Chance, Fortschritte zu machen. Seien Sie geduldig mit sich selbst, feiern Sie Ihre Erfolge – ob groß oder klein – und gehen Sie immer weiter voran.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Glück und viele köstliche Mahlzeiten! Möge Ihr Weg von Ausgeglichenheit, Vertrauen und Freude bei jedem Bissen begleitet sein.

Lassen Sie sich inspirieren, kochen Sie, lernen Sie dazu und, am wichtigsten: genießen Sie jeden Schritt!

Mit den besten Wünschen,

Leonora Key

Zusätzliche Unterstützung

Zusätzliche Unterstützung für Ihre Reise

Ihr Weg zu mehr Gesundheit geht weiter. Um Sie bei jedem Schritt zu begleiten, habe ich ein druckbares „Diabetes-Koch-Toolkit“ für Sie erstellt, auf das Sie jederzeit zugreifen können:

♦ **Ihr 35-Tage-Leitfaden für ausgewogene Ernährung bei Diabetes** – übersichtlich und einfach zu verwenden

♦ **"Ihr praktischer Küchen-Begleiter für stabile Blutzuckerwerte"** – mit cleveren Tausch-Ideen und Kochzeiten

♦ **Das Energie- und Klarheit-Tagebuch zur wöchentlichen Reflexion** – um zu verfolgen, wie Sie sich durch die Ernährung fühlen

Besuchen Sie:

<http://bit.ly/45XsykE>



Nehmen Sie, was für Sie funktioniert, und lassen Sie den Rest beiseite. Kommen Sie jederzeit zurück, wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen.

Sie bewirken bereits bedeutsame Veränderungen, und es ist mir eine Ehre, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Über die Autorin

Hallo, ich bin Leonora Key. Für mich geht es bei einer guten Ernährung nach 50 nicht um Einschränkungen oder Disziplin. Es geht um Freundlichkeit. Es geht um Rhythmus. Und vor allem geht es darum, Lebensmittel zu wählen, die Ihren Körper mit Fürsorge, Klarheit und Mitgefühl unterstützen.

Essen war für mich schon immer mehr als nur Treibstoff. Es war eine sanfte Lehrmeisterin, eine leise Heilerin und ein Weg, mich wieder geerdet zu fühlen – besonders wenn sich das Leben verändert, der Blutzucker schwankt oder das Energielevel unberechenbar wird.

Ich habe keine Kochakademie besucht. Ich habe in einer kleinen Küche gelernt, die nach Zimt duftete und voller Geschichten war. Eine Küche, in der mir meine Mutter beigebracht hat, dass Gesundheit nicht mit Regeln, sondern mit Wärme beginnt – und mit einem Kochlöffel.

Deshalb schreibe ich Kochbücher für echte Menschen, die echte Veränderungen meistern. Dieses Buch habe ich für jeden geschaffen, der schon einmal eine Diagnose erhalten hat und sich fragte: „Wo fange ich an?“

Egal, ob bei Ihnen vor Kurzem Typ-2-Diabetes diagnostiziert wurde, Sie eine geliebte Person unterstützen oder einfach nur klüger essen möchten – dieser Leitfaden soll Ihnen Struktur ohne Stress und Nahrung ohne Schuldgefühle schenken.

Dieses Kochbuch ist Teil der **EatWell 50+ Reihe** – einer Serie, die Sie dabei unterstützt, das Älterwerden mit Freude, Leichtigkeit und Herz zu meistern.

Wenn dieses Buch Ihnen mehr Zuversicht in der Küche gegeben hat, Sie sich beim Einkaufen ruhiger fühlen oder einfach nur entspannter mit dem Thema Ernährung umgehen, wäre das eine große Ehre für mich. Ihre Erfahrungen sind mir wichtig, und Ihre Unterstützung ist von unschätzbarem Wert. Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat, würde ich mich sehr über eine kurze Rezension auf Amazon freuen. Das hilft mir, mehr Menschen zu erreichen, denen dieser Leitfaden ebenfalls helfen kann.

Um mehr über meine Arbeit zu erfahren, weitere Bücher aus der Reihe zu entdecken oder hilfreiche Bonusinhalte herunterzuladen, besuchen Sie bitte:

<https://www.amazon.com/author/key.leonora-book>



Vielen Dank, dass Sie mich in Ihre Küche – und auf Ihrem Weg – willkommen heißen.

Bleiben Sie stabil. Bleiben Sie genährt. Es liegt noch so viel vor Ihnen, und Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Mit Fürsorge und Dankbarkeit,

Leonora Key

"Für alles, was ich über Liebe, Ernährung und den Mut zum Neuanfang weiß – danke, Mama."