

MEALPREP *Guide*



Wer steckt eigentlich hinter COACH LAURA?

Vollzeitfoodie & Ernährungsexpertin

Mobbing in der Kindheit, Rheuma und ein jahrelang, gestörtes Essverhalten. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, wenn Essen zu einer Last wird und im Teufelskreis endet, anstatt im Genuss. Meine eigene Story ist der Antrieb, Menschen wie dir dabei zu helfen, Essen wieder als das zu sehen, was es ist.

Und zwar der Energiegeber für das erfüllte Leben, das du dir so sehnlichst wünschst. Genau dahin begleite ich dich!

Wir alle haben nur dieses eine Leben und vergessen oft, wie kurz es doch eigentlich sein kann und wie krass wir unsere Zeit wertschätzen und feiern sollten. „You only live once“ und die Zeit darfst du dir so geil gestalten, wie nur möglich.

Einfacher gesagt als getan? An meiner Story kannst du ungeschminkt erkennen, dass meine ersten 25 Lebensjahre das völlige Gegenteil von dem Leben waren das ich heute leben darf. Doch genau diese Energie, diese Lebensfreude und Qualität wünsche ich mir von tiefstem Herzen auch für dich.

Nun lass uns keine Zeit verlieren und mit Vollgas deine Zeile erreichen!

Deine Laura



Das erwartet DICH:

- Warum Mealprep?
- Planung 6-Steps
- Haltbarkeit
- Vorratschrank-Inspiration
- Wochenpläne und Rezepte

WARUM MEALPREP?

Short and Spicy!:

- spart Zeit
- weniger Gedanken um "was esse ich denn heute?"
- weniger Ausgaben
- keine unnötigen Kalorien
- alles kann vorbereitet werden
- keine Lebensmittelverschwendung
- gesunde Ernährung

Vorteile von flexible Dieting

Beim flexible Dieting arbeiten wir mit dem Markos tracken, was es uns ermöglicht sehr genau und individuell auf genaue Ziele von Wohlbefinden, Körperzusammensetzung und Leistung im Alltag und Sport einzugehen.

Ja – es ist ein Mehraufwand Lebensmittel in eine App einzugeben. Aber es lohnt sich! Du lernst langfristig was dein Körper braucht und was nicht. Lernst neue Routinen und bekommst die Sicherheit welche Mengen du von was essen kannst. Außerdem erhältst du den Überblick und lernst enorm viel über die Lebensmittel und Lebensmittel- zusammensetzungen! Dieses Wissen nimmt dir keiner mehr, und du weisst es dein Leben lang! Ich könnte dir noch 1.000 weitere Vorteile aufzählen, aber probiere es doch einfach aus – du findest bestimmt selbst noch einige positive Effekte.



Wie sollte dein MEAL aussehen?

Deinen Teller stellen wir individuell zusammen.

Worauf Du immer, und jeder Zeit achten solltest ist:

Proteine – Kohlenhydrate – gesunde Fette

- Gestalte deinen Teller farbenfroh und ausgewogen
- Iss ca. 5 Portionen Gemüse/ Obst täglich
- Trinke mind. 2,5-3 Liter pro Tag

Warum Mahlzeitenpläne sich so gut zur Abnahme eignen:

Wenn du Gewicht verlieren möchtest, kann ein fester Plan helfen. Mahlzeiten im Voraus zu planen, führt häufig dazu, dass man sich gesünder und abwechslungsreicher ernährt.

FAKT: Laut einer Studie, die im International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity veröffentlicht wurde, sind Menschen, die ihre Mahlzeiten planen, seltener übergewichtig.

PLANUNG IN 6 STEPS

1. Lege deine Ziele fest.

Deine aktuellen Ziele solltest du an diesem Punkt schon klar definiert haben.

Nun folgen die Ziele deines Meal-Preps!

Möchtest du Zeit sparen? Weniger Geld ausgeben? Gewicht verlieren? Nachhaltiger Leben? Deine Ziele haben Einfluss darauf, wie oft du kochst und welche Rezepte du aussuchst.

Mein Ziel: _____

2. Lege Anzahl und Art der Mahlzeiten fest.

Hier gibt es keine festgelegte Formel. Die Anzahl der Mahlzeiten kann auch von Woche zu Woche variieren. Du kannst nur das Abendessen planen oder dir jede einzelne Mahlzeit des ganzen Tages im Voraus überlegen. Für viele Menschen ist die einfachste Option, dreimal die Woche zu kochen und an den anderen Tagen Reste zu essen. Andere wiederum kochen die komplette Menge an einem Tag. Finde die für dich beste Variante.



3. Wähle deine Rezepte aus. (Wochenplan Sheet)

Richte dich bei der Auswahl nach deinen Zielen, deinen Kochfertigkeiten und der verfügbaren Zeit. Wenn du weißt, dass du an einem bestimmten Tag viel zu tun hast, kannst du auf einfache „Rezepte“ zurückgreifen. Auch das ist Teil einer effektiven Planung – Ich habe tolle Rezepte für dich im petto.

4. Schreibe eine Einkaufsliste.

Schreibe zuerst die Zutaten und Mengenangaben für jedes Rezept auf. Rechne dann gleiche Lebensmittel zusammen, damit du ausreichend einkaufst. Prüfe deine Vorräte. Streiche Zutaten von der Liste, die du zu Hause hast oder passe die Mengen an.

Wenn du beim Einkaufen Zeit sparen möchtest, kannst du deine Liste nach Kategorien sortieren, zum Beispiel Obst und Gemüse, Getreide, Proteine, Milchprodukte und Konserven. Schreibe auch Gewürze, abgepackte Lebensmittel und Fertiggerichte mit auf die Liste. Denke auch an Obst und Gemüse für zwischendurch. Gewöhnlich reicht ein Einkauf pro Woche – spart Zeit und Geld und du kommst nicht in Versuchen.

5. Bereite deine Mahlzeiten vor.

Auch Knoblauch hacken, Gemüse anbraten, Hähnchen braten oder Getreideprodukte vorkochen kann zur Vorbereitung gehören. Das Ziel besteht darin, Zutaten vorzuschneiden (oder sogar vorzukochen), mit denen du deine ausgewählten Rezepte der Woche schnell zubereiten kannst. Und sobald mal alles geschribbelt ist wird'seas. Nach dem Kochen Gerichte fertig portioniert in die dafür vorgesehene Behältergeben.

6. Koche!

Da du schon weißt, was es gibt, und alles vorbereitet hast, ist das Kochen so einfach wie nie. Nimm dir nur ausreichend Zeit, damit du alles in Ruhe zubereiten kannst.





Videotraining für 0€

DIE 3 SCHRITTE ZU DEINER

WOHLFÜHLFIGUR,

OHNE CRASHDIÄT UND JOJOEFFEKT!

Goodbye Heißhunger,
Schuldgefühle & Verzicht!

HALTBARKEIT

Im Kühlschrank:

- Gekochte und gebratene Mahlzeiten : 3-4 Tage
- Gerichte aus frischen Zutaten oder leicht verderblichen Lebensmitteln:
1-2 Tage

Im Gefrierschrank:

- Gekochte Gerichte wie Suppen oder Eintöpfe: etwa 3 Monate
- Gekochte Fleischgerichte: 6-12 Monate
- Fleisch: 6-12 Monate
- Fisch: 6-12 Monate
- Gemüse: 6-12 Monate
- Obst: etwa 3 Monate

Was sich nicht eignet:

Joghurt, Quark, saure Sahne, Buttermilch – Flocken beim Auftauen.

Fleisch und Fisch taust du am besten über Nacht im Kühlschrank auf.
Fertig gekochte Gerichte solltest du in der Mikrowelle oder Topf/Pfanne erwärmen.



CHEAT SHEET

DEIN VORRAT

Gut eingekauft und vorbereitet startest DU bedenkenlos in die neue Woche. Diese Einkaufsliste dient als Anregung. Aus diesen Zutaten kannst du ausgewogene Mahlzeiten zubereiten. Du musst nicht immer alles zuhause haben. Mach Dir einen Plan was Du die nächsten Tage essen möchtest (Frühstück, Mittag, Abendessen, Snack) und schreibe dir dann eine Liste.

Gemüse

Blattsalate
Sellerie
Karotten
Tomaten
Salatgurke
Pilze
Brokkoli
Paprika
Radieschen
Zucchini
Zwiebel
(auch TK möglich!)

In Dosen

Kidneybohnen
Kichererbsen
Mais

Obst

Bananen
Äpfel
Zitronen
Beeren
(auch TK möglich!)

Kohlenhydrate

Haferflocken
Süß-/Kartoffeln
Vollkornmehl
Reis
Vollkornnudeln
Quinoa
Linsen
Schupfnudeln
Gnocci

Vorratskammer

Zimt / Kardamom
Rosmarin
Agavendicksaft/
Reissirup/ Honig
Apfelessig
süßer Senf
Tee, Kräuter

Milchprodukte

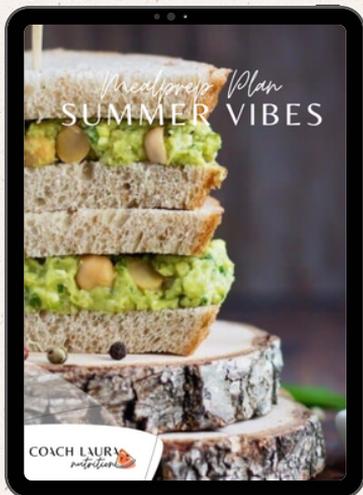
Pflanzenmilch
Hüttenkäse
Quark
Naturjoghurt
Sojajoghurt
Proteinpulver
Frischkäse (Light)



ready for
FOOD?



AUF DIESE PLÄNE darfst du dich nun freuen!



Die Pläne findest du auf den kommenden Seiten.



Mealprep Plan
SPRING EDITION



Mealprep-Plan

WEEK TWO

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Schokoladen-Porridge mit Cheesecake-Füllung | Schokoladen-Porridge mit Cheesecake-Füllung | Schokoladen-Porridge mit Cheesecake-Füllung | Bornwie-baked Oats | Bornwie-baked Oats | Bornwie-baked Oats | Protein-Milchreis |
| Rhabarber aus dem Ofen | Rhabarber aus dem Ofen | Rhabarber aus dem Ofen | gefüllte Paprika | gefüllte Paprika | gefüllte Paprika | Mediterrane Bowl |
| Kinder-Country-Bowl | Kinder-Country-Bowl | Kinder-Country-Bowl | Kaffee-Smoothie | Kaffee-Smoothie | Kaffee-Smoothie | Kefir mit Himbeeren und Reiswaffel |
| Süßkartoffel-Pommes | Süßkartoffel-Pommes | Süßkartoffel-Pommes | Erdbeer-Spargel-salat | Erdbeer-Spargel-salat | Erdbeer-Spargel-salat | Frei! |

Aberklesser Snack Mittagsessen Frühstück



Schokoladen- PORRIDGE

Zutaten

- 60g Haferflocken
- 100g Frischkäse light
- 100g Magerquark
- Süßungsmittel nach Belieben
- 5g Backkakao

Zubereitung

1. Haferflocken mit 600ml Wasser für 2 Minuten bei maximaler Leistung in die Mikrowelle geben.
2. Inzwischen Magerquark und Frischkäse und sowie Süßungsmittel miteinander verrühren.
3. Die Haferflocken aus der Mikrowelle nehmen und Backkakao sowie nochmal Süßungsmittel unterrühren.
4. 1/3 des Porridge in einer Schale verteilen. Anschließend die Hälfte der Cheesecake-Masse darauf verteilen und dies mit dem Rest des Porridge bedecken.
5. Toppen kannst du das Ganze mit dem Rest der Cheesecake-Masse und ein paar Nüssen.

Rezept für 1 Portion

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Makros & kcal: 44g K / 31g E / 5g F / 369 kcal p.P.



Ofen- RHABARBER

Zutaten

- 250g Rhabarber
- 120g Blattsalat
- 60g Zwiebeln
- 180g Cherrytomaten
- 180g Quinoa roh
- 150g Hirtenkäse light
- 30g Pinienkerne
- 15g Senf
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Aceto Balsamico
- 40g Honig
- 16g Olivenöl
- Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Backofen auf 200 C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Rhabarber waschen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebeln schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln.
4. Cherrytomaten waschen und abtropfen lassen.
5. 1/3 des Honigs und die Hälfte des Balsamico in einer Schüssel verrühren.
6. Rhabarber, Zwiebeln und Tomaten in einer ofenfestere Form mit Marinade mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 20 Minuten im Backofen backen, bis das Gemüse weich ist.
7. Quinoa in Gemüsebrühe nach Packungsanleitung kochen.
8. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
9. Salat waschen, schneiden und abtropfen lassen.
10. Feta grob zerkrümeln.
11. Olivenöl, Senf, restlichen Balsamico und Honig in einer großen Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Pinienkerne, Salat und Feta hinzufügen und gut mischen.
13. Quinoa mit gebackenem Gemüse und Salat servieren. Mit restlichem Salatdressing beträufeln und genießen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Makros & kcal: 54g K / 23g E / 20g F / 513 kcal p.P.

Kinder-Country BOWL

Zutaten

- 390g Skyr
- 120g Dinkelmehl
- 240g Milch 1,5 % Fett
- 30g Dinkel gepufft
- 45g Zartbitter Kuvertüre
- 15g Backpulver
- 9g Chunky Flavour Butterkeks

Zubereitung

1. Vorab: Du kannst da auch easy 2-3 Portionen im Voraus machen :)! Ofen auf 160 Grad vorheizen 1. Mehl, Milch, Backpulver & Chunkyflavour in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig in eine kleine Glasform geben (wenn du magst mit Backpapier auslegen) und 10-15 min im Ofen backen bis es durch ist. Anschließend aus dem Ofen holen und gut abkühlen lassen.
3. Danach Skyr auf dem Boden verteilen, ggf. mit Vanillearoma oder Chunkyflavor süßen.
4. Kuvertüre schmelzen.
5. Dinkelpops auf dem Skyr verteilen und Schokolade darüber geben.
6. Anschließend in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen lassen bis die Schokolade hart ist.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 25 min.

Makros & kcal: 53g K / 25g E / 7g F / 295kcal p.P.



Süßkartoffel POMMES

Zutaten

- 900g Süßkartoffeln
- 15g Koriander frisch
- 30g Sesamkerne
- 4 EL Speisestärke
- 3 EL Wasser
- 3 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Sesamöl
- 3 TL Chilipulver
- Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 220 C Ober-Unterhitze vorheizen.
 2. Süßkartoffeln schälen und in 3cm breite Streifen schneiden.
 3. Süßkartoffel mit Sesamöl mischen.
 4. In Speisestärke, Sesamsaat, Chilipulver, Knoblauchpulver und Salz wenden.
 5. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 25 Minuten backen.
 6. Koriander waschen, trockenschüttern und grob hacken.
 7. Pommes mit Koriander garnieren und genießen.
- > Da dieses Rezept kaum Eiweiß enthält, ist es als Beilage gedacht. Brate dir dazu gerne ein Stück Hähnchenbrust oder eine vegetarische Alternative.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 min.

Makros & kcal: 74g K / 7g E / 12g F / 459 kcal p.P.

Brownie-baked OATMEAL

Zutaten

- 180g Bananen
- 90g Proteinpulver Schoko
- 15g Backpulver
- 15g Leinsamen
- 500g Mandeldrink
- 30g Backkakao
- 30g Kakaonibs
- 180g Haferflocken
- 15g Apfelessig
- 3 Prisen Salz
- 3 Prisen Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken, Proteinpulver, Backkakao, Leinsamen, Backpulver, Zimt, und Salz mischen.
2. Apfelessig, Banane (zerdrückt), Milch und die Hälfte der Schokodrops dazu geben und alles verrühren.
3. Alles in eine ofenfeste Auflaufform füllen, mit den restlichen Schokodrops bedecken und ca. 20–30 Minuten bei 180 Grad backen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten +Backzeit

Makros & kcal: 52g K / 36g E / 26g F / 649 kcal p.P.

gefüllte PAPRIKA

Zutaten

- 300g Rinderhackfleisch light
- 20g Tomatenmark
- 150g Reis roh
- 80g Zwiebel
- 100g Lauchzwiebel
- 4 Paprika
- 350g Gemüsebrühe
- 50g Ketchup
- 10ml Olivenöl

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, jeweils das obere Viertel abschneiden. Deckel und Schoten putzen. Deckel in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Lauchzwiebeln waschen, putzen und hellen und grünen Teil getrennt in Ringe schneiden
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 6. Minuten anbraten. Nach ca. 3 Minuten Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Ketchup, 150 ml Brühe, Tomatenmark und 1/2 der grünen und alle helle Lauchzwiebelringe einrühren und nochmals 2–3 Minuten köcheln lassen
8. Reis abgießen und zu der Hackmasse geben. Locker unterheben und die Hack-Reismasse in die Paprikaschoten füllen.
9. Paprikaschoten in eine ofenfeste Form stellen und 150–200 ml Brühe angießen. Schoten auf unterer Schiene im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, Oberfläche mit einem 2. Blech oder Alufolie bedecken 8. Schoten herausnehmen und mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen. Sofort servieren.

Rezept für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 min.

Makros & kcal: 84g K / 43g E / 14g F / 648 kcal p. P.



Kaffee- SMOOTHIE

Zutaten

- 1 kleine Tasse kalten Kaffee
- 200ml Haferdrink natur
- 1 Banane
- 35g Protein Pulver Vanille

Zubereitung

1. Alle Zutaten gemeinsam in den Mixer geben und pürieren

Rezept für 1 Portionen

Zubereitungszeit: 2 min

Makros & kcal: 44g K / 29g E / 5g F / 350kcal p.P.



Erdbeer-Spargel SALAT

Zutaten

- 150g Reis, roh
- 300g Spargel grün
- 200g Erdbeeren
- 300g Mozzarella light
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 24g Balsamicoessig
- 5g Senf

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Erdbeeren unter kaltem Wasser kurz abbrausen, dann das Grün entfernen, die kleinen Früchte in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Als Nächstes den grünen Spargel soweit wie nötig schälen (meistens nur im unteren Drittel) und dabei die trockenen Enden abschneiden. Dann die Spargelstangen in Stücke schneiden und in einer Pfanne gar braten.
4. Mozzarella in kleine Stücke zupfen.
5. Für das Salatdressing jetzt Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Danach das Öl kräftig mit einem Schneebesen unterschlagen.
6. Als weiteren Schritt jeweils ungefähr die Hälfte des Dressings über die Erdbeeren sowie über den Spargel geben und vorsichtig untermischen.
7. Für das Salattopping jetzt Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren, Senf untermischen und das Öl mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen.
8. Zum Anrichten die Erdbeeren, Spargelstücke sowie Mozzarella in tiefen Tellern anrichten, mit dem Topping beträufeln und servieren.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 25 min.

Makros & kcal: 48g K / 26g E / 15g F / 442 kcal p. P.

Protein MILCHREIS

Zutaten

- 90g Milchreis
- 200g Apfelmus
- 20g Ahornsirup oder Dattelsirup
- 600ml Not Milk
- Salz
- 60g Proteinpulver Vanille

Zubereitung

1. Milch mit Salz, Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Milchreis hineingeben, umrühren, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 35 Min. mit halb aufgelegtem Deckel quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Proteinpulver zum Schluss unterrühren.
3. Mit Apfelmus und Zimt servieren.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 25 min.

Makros & kcal: 47g K / 7g E / 3g F / 253 kcal p. P.



Mediterrane BOWL

Zutaten

- 100g Naturreis mit Quinoa
- 3 Eier
- 110g Kichererbsen
- 80g Hummus
- 150g Paprika

Zubereitung

1. Eier in heißem Wasser kochen.
2. Quinoa nach Anleitung zubereiten.
3. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten :)

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 25 min.

Makros & kcal: 34g K / 21g E / 21g F / 427 kcal p.P.



Kefir mit REISWAFFEL

Zutaten

- 250g Kefir, Erdbeere
- 125g Himbeeren
- 16g Schoko Reiswaffel, zartbitter

Zubereitung

Kaufen und genießen, guten Appetit! :)

Portionen: 1

Zubereitungszeit: -

Makros & kcal: 33g K / 10g E / 7g F / 255 kcal p.P.

Mealprep Plan
SUMMER VIBES

Mealprep-Plan

SUMMER VIBES

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| Ananas-Kokos-Porridge | Ananas-Kokos-Porridge | Ananas-Kokos-Porridge | Porridge mit Chia-Berry-Jam | Porridge mit Chia-Berry-Jam | Porridge mit Chia-Berry-Jam | Frühstücks-Pizza |
| Spaghetti mit Garnelen | Spaghetti mit Garnelen | Spaghetti mit Garnelen | Salat mit Pesto-Gemüse | Salat mit Pesto-Gemüse | Salat mit Pesto-Gemüse | Süß-kartoffel + Brokkoli aus dem Ofen |
| Götterquark | Götterquark | Götterquark | Götterquark | Zimtschnecken Protein-Smoothie | Zimtschnecken Protein-Smoothie | Zimtschnecken Protein-Smoothie |
| Asiatischer Nudelsalat | Asiatischer Nudelsalat | Asiatischer Nudelsalat | Kichererbsen-Sandwich | Kichererbsen-Sandwich | Kichererbsen-Sandwich | Frei! |

Aberdieser Snack Mittagsessen Frühstück



Ananas-Kokos
PORRIDGE

Zutaten

- 120ml Haferdrink
- 30g Haferflocken
- 80g Magerquark
- 25g Basis Frühstücksbrei oder Haferflocken
- 10g Proteinpulver Vanille
- 12g Dinkel Crunchy
- 50g Heidelbeeren
- 100g Soja Joghurt, Natur mit Kokosnuss
- 100g Ananas, in Stücken

Zubereitung

1. TK-Ananas auftauen lassen oder frische Ananas schneiden.
2. Haferflocken, Basis-Porridge & Total Protein mit 100 ml Wasser vermengen und in der Mikrowelle erwärmen, ggf. nochmal Wasser hinzufügen.
3. Anschließend mit den restlichen Zutaten toppen.

Rezept für 1 Portion

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Makros & kcal: 64g K / 31g E / 14g F / 527 kcal p. P.



Spaghetti & GARNELEN

Zutaten

- 200g Avocado
- 15g Koriander
- 120g rote Zwiebel
- 1 Chili frisch
- 400g Zucchini
- 1 Limette
- 150g Paprika
- 250g Tomaten
- 210g Linguine
- 200g Garnelen
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Grillfunktion des Ofens anschalten (wenn nicht vorhanden, dann auf 200C Ober-Unterhitze einstellen).
2. Pasta nach Packungsanleitung kochen.
3. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
5. Zucchini und Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und 5-7 Minuten im Ofen grillen.
6. Währenddessen Limette gründlich mit heißem Wasser waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
7. Tomaten waschen und vierteln.
8. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
9. Koriander waschen, abschütteln und grob hacken.
10. Avocado halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.
11. Chili waschen, entkernen und fein würfeln.
12. Garnelen in der Pfanne anbraten.
13. Limettensaft, Limettenschale, Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Avocado und Chili in eine Schüssel geben und vermischen.
14. Pasta abgießen und in die Schüssel geben. Gegrillt Zucchini und Paprika dazugeben und alle Zutaten gut mischen.
15. Kann sofort warm oder kalt als Salat serviert werden.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Makros & kcal: 63g K / 29g E / 16g F / 528 kcal p.P.

Götter- QUARK

Zutaten

- 500g Magerquark
- 200g Beeren
- 50g Proteinpulver Vanille
- 50g Götterspeise Himbeer Geschmack

Zubereitung

1. Quark und Proteinpulver gut verrühren und zur Seite stellen.
2. Wasser aufkochen und in einer Schüssel mit der Götterspeise verrühren.
3. Den Quark mit dem Proteinpulver mit der der flüssigen Götterspeise verrühren und die Beeren hinzufügen.
4. Im Kühlschrank 3-4 Stunden ruhen lassen und dann genießen.

Rezept für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 min.(+ 3-4h Kühlung)

Makros & kcal: 11g K / 26g E / 1g F / 164 kcal p.P.



Nudelsalat ASIATISCH

Zutaten

- 250g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 15g Ingwer
- 180g Reismudeln Pad Thai
- 10ml Kokosöl
- 1 Chilischote
- 30ml Sojasoße
- 350g Gurke
- 350g Karotte

Zubereitung

1. Reismudeln nach Packungsbeilage kochen und abtropfen lassen.
2. Möhren und Gurken in dünne Streifen schneiden und hinzufügen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit dem Knoblauch kurz darin anbraten.
4. In einem kleinen Glas die Sojasoße mit dem Ingwer, Chilli und den Gewürzen mischen.
5. Anschließend die Garnelen und die Soße zu den Nudeln hinzufügen und alles gut vermischen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 15 min.

Makros & kcal: 65g K / 22g E / 5g F / 386 kcal p. P.

Porridge & BERRY-JAM

Zutaten

- 90g Dinkelflocken, zart
- 90g Haferflocken, zart
- 120g Mandelmilch ungesüßt
- 30g Chiasamen 1
- 50g Beerenmix tiefgefroren
- 50g Proteinpulver Vanille
- 30g Erdnussmuß
- 1 TL Spekulatiusgewürz oder Zimt
- 4 EL Wasser
- 20g Ahornsirup
- 1/2 TL Ingwergewürz

Zubereitung

1. Für die Hafercreme: Haferflocken (zart), Dinkelflocken (zart), Proteinpulver (Vanille), Erdnussmus, Pflanzenmilch, Spekulatiusgewürz (oder Zimt)
2. Fülle alle Zutaten für die Hafercreme in einen Mixer und lasse sie so lange mixen, bis ein einheitlicher Brei entsteht. Dann die Hafercreme auf 3 Teller verteilen.
3. Für die Beeren-Jam alle restlichen Zutaten bis auf die Chiasamen in einem kleinen Topf erhitzen. Sobald es leicht köchelt, Hitze wieder reduzieren und mit einem Pürierstab pürieren.
4. Chiasamen einrühren, Herd abstellen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
5. Erst den Sojajoghurt auf die Hafercreme geben und dann die Chia-Berry-Jam ebenfalls auf die 3 Behälter verteilen. *Optional ein paar Toppings wie, Gojibeeren, Kokosraspeln, Nüsse oder Kakaonibs hinzufügen.*
6. Den Rest der Chia-Jam in einem weiteren Glas im Kühlschrank luftdicht aufbewahren.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Makros & kcal: 48g K / 27g E / 12g F / 428 kcal p.P.

Salat mit PESTOGEMÜSE

Zutaten

- 300g Paprika rot
- 300g Paprika gelb
- 3 rote Zwiebeln
- 900g Zucchini
- 750g Aubergine
- 60g Rucola
- 150g Schafskäse light
- 300g Kichererbsen Konserve
- 40g Pesto verde
- Salz, Pfeffer
- 3 TL Oregano getrocknet

Zubereitung

1. Backofen auf 230 C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Paprikas waschen. entkernen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
4. Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden.
6. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Gut mischen und 20-25 Minuten im Ofen rösten.
7. Gemüse in einer Schüssel mit abgetropften Kichererbsen, Rucola und Pesto mischen. Bei Bedarf nachwürzen.
8. Feta darüber bröseln und genießen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 min.

Makros & kcal: 48g K / 31g E / 15g F / 495 kcal. p.P.



Kichererbsen - SANDWICH

Zutaten

- 120g Vollkornbrot
- 50g Staudensellerie
- 10g Babyspinat frisch
- 20g Zwiebel rot
- frische Petersilie
- 20g Hummus
- 50g Kichererbsen Konserve
- 1 TL Dijon-Senf
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Apfelessig
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.
2. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
5. Spinat waschen und abtropfen lassen.
6. Kichererbsen mit Sellerie, Senf, Hummus, Petersilie, Paprikapulver, Rapsöl und Apfelessig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Brot im Toaster oder in einer Pfanne rösten.
8. Eine Scheibe Brot mit Spinat belegen, großzügig mit Kichererbsen-Mischung bestreichen und mit Zwiebeln garnieren.
9. Kichererbsen-Sandwich mit einer zweiten Brotscheibe bedecken, servieren und genießen.

Rezept für 1 Portionen

Zubereitungszeit: 10 min

Makros & kcal: 59g K / 14g E / 10g F / 413 kcal p.P.

Zimtschnecken- SMOOTHIE

Zutaten

- 70g Banane
- 25g Protein Pulver Vanille oder Cini-Mini
- 180g Mandelmilch ungesüßt
- 100ml Wasser oder Eiswürfel

Zubereitung

1. Alle Zutaten gemeinsam in den Mixer geben und pürieren, bis die Masse geschmeidig ist.

Rezept für 1 Portionen

Zubereitungszeit: 2min.

Makros & kcal: 17g K / 22g E / 5g F / 204 kcal p.P



Frühstücks PIZZA

Zutaten

- 80g Haferflocken
- 1 Banane
- 5g Ahornsirup
- 150g Skyr
- 2g Zimt
- 60g Heidelbeeren
- 2g Bourbon Vanille gemahlen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit den Haferflocken und dem Ahornsirup mischen.
3. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben (ich nutze ein rundes Blech) und im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Minuten backen
4. In der Zwischenzeit die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Anschließend den Joghurt mit der gemahlene Vanille, Zimt und Ahornsirup mischen.
6. Die Bananen-Haferflocken-Pizza aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
7. Nun mit Joghurt bestreichen und mit den Früchten garnieren.

Rezept für 1 Portion

Zubereitungszeit: 20 min.

Makros & kcal: 90g K / 26g E / 7g F / 553 kcal p.P.



Ofen- GEMÜSE

Zutaten

- 150g Süßkartoffel, roh
- 130g cremiger Quark 29% Fett
- 150g Brokkoli
- 5ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (auspressen)
- 1/2 EL Kräutermix TK
- Salz, Pfeffer
- geräucherte Paprika Gewürz
- Oregano

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Süßkartoffeln schälen und würfeln.
3. Brokkoli in Röschen teilen.
4. Knoblauchzehe klein hacken.
5. Olivenöl mit Knoblauch, Paprika, Salz, Pfeffer und Oregano in einer großen Schüssel mischen. Brokkoli und Süßkartoffeln mit den Händen unterheben.
6. Alles auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und 25 Minuten im Ofen backen. Dabei einmal wenden.
7. Währenddessen Quarkdip aus Quark, Kräutermix, Salz, Pfeffer und Knoblauch anrühren.

-> Dazu passt auch:- Nautreis- Avocado-Dip (Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft zugeben)- Tahini-Dip (aus 4 EL Wasser, 50 g Tahini, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer)

Portionen: 1

Zubereitungszeit: 35 min.

Makros & kcal :35g K / 19g E / 10g F / 209 kcal p.P:

Mealprep Plan
QUICK & HEALTHY



Mealprep-Plan QUICK & HEALTHY

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| High-Protein-French-Toast | High-Protein-French-Toast | High-Protein-French-Toast | Milchreis mit Apfelmus | Milchreis mit Apfelmus | Milchreis mit Apfelmus | Buttermilch-Pancakes |
| Gemüse-quake | Gemüse-quake | Gemüse-quake | Gemüse-quake | Mediterrane Hühnchen-Bowl (vegan) | Mediterrane Hühnchen-Bowl (vegan) | Mediterrane Hühnchen-Bowl (vegan) |
| Wassermelon-Feta-Salat | Wassermelon-Feta-Salat | Wassermelon-Feta-Salat | Wassermelon-Feta-Salat | Schoko-Müsli-Riegel | Schoko-Müsli-Riegel | Schoko-Müsli-Riegel |
| Kichererbsen-Sandwich | Kichererbsen-Sandwich | Kichererbsen-Sandwich | Zucchini-Lachs-Nudeln | Zucchini-Lachs-Nudeln | Zucchini-Lachs-Nudeln | Frei! |

Abendessen
Snack
Mittagessen
Frühstück



High-Protein FRENCH-TOAST

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- 1 Eiklar
- Zimt
- 1 TL Rapsöl
- 100g Erdbeeren
- 20g Ahornsirup

Zubereitung

1. Die Eier mit etwas Zimt verrühren und in eine Pfanne (mit 1 TL Rapsöl) geben.
2. Dann das Toastbrot rein legen, darin wenden und anbraten.
3. Auf einen Teller geben und mit den Erdbeeren und dem Ahornsirup toppen.

Rezept für 1 Portion

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Makros & kcal: 26g K / 25g E / 17g F / 513 kcal p.P.

Gemüse QUICHE

Zutaten

- 100g Mehl
- 3 Eier
- 15g Butter
- 20g Mehl
- 100g Tomaten
- 200g Brokkoli, roh
- 100g geriebener Käse
- 200g saure Sahne
- 30g Erbsen, tiefgefroren
- 15g Zwiebel
- italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. *Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.*
2. Für den Teig das Mehl mit dem Ei mischen. Butter klein würfeln und zusammen mit der sauren Sahne dazu geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
Den für 30 Min. kühl stellen. Zutaten für den Teig:- 100 g Mehl- 1 Ei- 75g kalte Butter- 1 EL saure Sahne
3. Eier mit restlicher sauren Sahne und dem Käse verquirlen.
4. Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren.
Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Scheiben schneiden und kurz in etwas Öl anbraten.
5. Eine Quicheform gut einfetten. Den kalten Teig ausrollen und hineinfüllen, dabei die Ränder hochziehen.
6. Das Gemüse gleichmäßig auf den Teig geben, würzen und die Eiermasse darüber geben.
7. 30-40 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt und leicht gebräunt ist.

Rezept für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Makros & kcal: 25g K / 19g E / 19g F / 360 kcal p.P.



Wassermelonen- SALAT

Zutaten

- 500g Wassermelone
- 150g Schafskäse light
- 20 ml Olivenöl
- 60g Walnüsse
- 100g Rucola
- 10g Honig
- 20g Balsamico bianco
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Wassermelone und Feta würfeln.
2. Rucola und Minze waschen.
3. Walnuskerne in einer Pfanne leicht rösten (ohne Öl), kurz abkühlen lassen und dann grob hacken.
4. Minze klein hacken.
5. Olivenöl mit dem Honig verquirlen und den hellen Balsamico unterschlagen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
6. Alles in einer Schüssel vermengen und mit den Walnusskernen bestreuen.
7. Kann mit Vollkornbrot serviert werden!

Rezept für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15min

Makros & kcal: 14g K / 11g E / 20g F / 288 kcal p.P.



Kichererbsen- SANDWICH

Zutaten

- 120g Vollkornbrot
- 50g Staudensellerie
- 10g Babyspinat frisch
- 20g Zwiebel rot
- frische Petersilie
- 20g Hummus
- 50g Kichererbsen Konserve
- 1 TL Dijon-Senf
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Apfelessig
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.
2. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
5. Spinat waschen und abtropfen lassen.
6. Kichererbsen mit Sellerie, Senf, Hummus, Petersilie, Paprikapulver, Rapsöl und Apfelessig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Brot im Toaster oder in einer Pfanne rösten.
8. Eine Scheibe Brot mit Spinat belegen, großzügig mit Kichererbsen-Mischung bestreichen und mit Zwiebeln garnieren.
9. Kichererbsen-Sandwich mit einer zweiten Brotscheibe bedecken, servieren und genießen.

Rezept für 1 Portion

Zubereitungszeit: 15 min.

Makros & kcal: 59g K / 14g E / 10g F / 413 kcal p.P.

Milchreis mit APFELMUS

Zutaten

- 150g Milchreis
- 600g Apfelmus
- 60g Ahornsirup
- 750ml fettarme Milch, 1,5 % Fett
- Salz Zitronenschale
- 75g Proteinpulver

Zubereitung

1. Milch mit Salz und Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Milchreis hineingeben, umrühren, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 35 Min. mit halb aufgelegtem Deckel quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Proteinpulver dazugeben. Falls die Konsistenz zu dick wird, nochmal etwas Milch hinzugeben.
4. Mit Apfelmus und Zimt servieren.

Rezept für 1 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Makros & kcal: 98g K / 29g E / 4g F / 595 kcal p.P..

Zucchini-Lachs NUDELN

Zutaten

- 600g Zucchini
- 375g norwegisches Lachsfilet
- 75g Reismudeln
- 100g Zwiebel
- 15ml Weißwein
- 2 TL Zitronensaft (frisch)
- 15g Rapsöl
- 90g Buko Balance Frischkäse

Zubereitung

1. Für die Nudeln Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
2. Zucchini putzen, waschen und mit einem Speziälschäler zu Nudeln verarbeiten. Zwiebel schälen und würfeln. Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen (*es kann auch jede andere Nudelsorte verwendet werden*).
4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
5. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Zucchini darin anbraten. Frischkäse, Wein und 1/8 l Wasser einrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.
6. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen.
7. Erst Nudeln und Basilikum mit der Frischkäsesoße mischen, dann Lachs vorsichtig darunterheben und kurz erhitzen. Anrichten.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 min.

Makros & kcal: 28g K / 31g E / 28g F / 493 kcal. p.P.

vegane Hühnchen- BOWL

Zutaten

- 240g Salatmix fertig
- veganes Hühnchen
- 600g Cherrytomaten
- 360g Kichererbsen
- 300g Soja-Joghurt
- 6 TL Paprikapulver
- Kräuter der Provence
- 180g griechische Kalamata Oliven
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 90g Zitrone
- 90ml Olivenöl

Zubereitung

1. Zitrone gründlich waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Dann Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Veganen Joghurt mit Zitronensaft und -abrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und abgetropfte Kichererbsen hineingeben und ca. 3 Minuten anbraten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Kichererbsen aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
5. Etwas Öl in die Pfanne geben und das vegane Hühnchenstück darin ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit Salat waschen und abtropfen lassen.
6. Cherrytomaten waschen und halbieren oder vierteln. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.
7. In einer Schale Salat, Kichererbsen, veganes Hühnchenstück, Tomaten, rote Zwiebel und Olivenöl anrichten. Soße drüber geben und genießen

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 min

Makros & kcal: 22g K / 32g E / 45g F / 641 kcal p.P.



Schoko- MÜSLIRIEGEL

Zutaten

- 180g Knuspermüsli Triple Choc
- 60g Mehl
- 120g Apfelmark
- 30g Ahornsirup

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Alle Zutaten gut miteinander verrühren.
3. Die Masse in eine Müsliriegel-Backform füllen und 20 Minuten backen.
Wenn du keine Müsli-Backform hast, kannst du alles auf ein mit Backpapier belegtes kleines Blech geben, 20 Minuten backen und anschließend in Riegel schneiden.

Rezept für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 20 min.

Makros & kcal: 32g K / 4g E / 4g F / 192 kcal p.P.



Buttermilch PANCAKES

Zutaten

- 1 Banane
- 20g Himbeeren
- 1 Ei
- 120g Buttermilch
- 50g Dinkelmehl
- 20g Proteinpulver Vanille
- 1 TL Backpulver
- 5g Kokosöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Bananenmus mit Buttermilch, Ei, Mehl, Protein Pulver, Backpulver und Salz vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Bei Bedarf mehr Buttermilch hinzugeben.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
4. Pro Pancake ca. 2 gehäufte EL Teig in die Pfanne geben und leicht glatt streichen. Pancakes pro Seite ca. 2 min. goldbraun braten.
5. In der Zwischenzeit Himbeeren waschen und abtropfen lassen.
6. Pancakes mit Himbeeren garnieren und genießen :)

Rezept für 1 Portion

Zubereitungszeit: 15 min.

Makros & kcal: 66g K / 24g E / 9g F / 461kcal p.P.

Mealprep Plan

AUTUMN KITCHEN

Mealprep-Plan

SEPTEMBER

| MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|
| Quinoa-Porridge | Quinoa-Porridge | Quinoa-Porridge | Quinoa-Porridge | Grießauflauf | Grießauflauf | Grießauflauf |
| Reissalat mit Oliven | Reissalat mit Oliven | Reissalat mit Oliven | Risotto mit Zucchini | Risotto mit Zucchini | Risotto mit Zucchini | Shakshuka |
| Reiswaffel-Riegel | Reiswaffel-Riegel | Reiswaffel-Riegel | Reiswaffel-Riegel | Götterquark | Götterquark | Götterquark |
| Zitronen-Pasta mit Spinat | Zitronen-Pasta mit Spinat | Zitronen-Pasta mit Spinat | Smashed Potatoes mit Tzatziki | Smashed Potatoes mit Tzatziki | Smashed Potatoes mit Tzatziki | Smashed Potatoes mit Tzatziki Frei! |

Aberdesser Snack Mittagsessen Frühstück

Quinoa PORRIDGE

Zutaten

- 300g Quinoa tricolore
- 150g Blaubeeren
- 2 mittelgroße Bananen
- 400g Mandelmilch ungesüßt
- 7g Agavendicksaft
- 150g Soja-Joghurt 4g Zimt
- 100g Proteinpulver Vanille

Zubereitung

1. Quinoa mit Mandelmilch und 100 ml Wasser in einem Topf geben und zum Kochen bringen. Ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.
2. Anschließend das Proteinpulver unterrühren und nochmals einen Schuss Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Bananen in Stücke schneiden, Blaubeeren waschen. Porridge mit Zimt und Agavendicksaft abschmecken.
4. In Schüsseln füllen, mit Bananen und Blaubeeren verzieren und mit einem Klecks Sojajoghurt servieren.

Rezept für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Makros & kcal: 35g K / 29g E / 7g F / 376 kcal p.P.



Reiswaffel RIEGEL

Zutaten

- 50g Reiswaffel
- 30g Cornflakes natur
- 20 g Himbeeren gefriergetrocknet
- 60g Datteln
- 15g Honig
- 30g Schokolade 85%
- 34 EL Wasser
- 30g Proteinpulver (Vanille)

Zubereitung

1. Reiswaffeln zerbrechen und in eine Schüssel geben. Erdbeeren und zerkleinerte Cornflakes hinzufügen.
2. Datteln in 10 Minuten in heißem Wasser einweichen und pürieren.
3. In einer Schüssel Dattelpaste, Honig, Proteinpulver und Wasser vermischen. Zu den restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut vermischen, ruhig auch von Hand.
4. Die Masse in eine Form drücken. Die Schokolade in der Mikrowelle schmelzen und darauf verteilen.
5. Mindestens 2 Stunden kalt stellen, anschließend in Stücke schneiden und servieren.

Rezept für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 min (+2-3h kühlen)

Makros & kcal: 37g K / 9g E / 4g F / 232 kal p.P.

Zitronen- PASTA

Zutaten

- 25g Petersilie frisch
- 1/2 Zitrone
- 180g Blattspinat frisch
- 240g Thunfisch aus der Dose, in eig. Saft
- 240g Spaghetti
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Chilliflocken

Zubereitung

1. Pasta nach Packungsanleitung kochen. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen.
2. Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Spinat hinzugeben und für 1 Minute blanchieren. Dann Abtropfen lassen.
4. Währenddessen Knoblauch schälen und reiben.
5. Zitrone gründlich mit heißem Wasser waschen, Schale abtropfen, halbieren und den Saft auspressen.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
7. Spinat, Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft- und abrieb, Chilliflocken mit Thunfischfilets in eine Schüssel geben, gut mischen und salzen.
8. Spaghetti und etwas aufgefangenes Kochwasser zur Spinat-Thunfisch-Mischung in die Schüssel geben, mischen und mit Petersilie bestreuen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 25 min.

Makros & kcal: 56g K / 32g E / 6g F / 417 kcal p.P.

Risotto mit ZUCCHINI

Zutaten

- 200g Risotto-Reis
- 30g Parmesan gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Zucchini
- 50g Zwiebel
- Gemüsebrühpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln & Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Risottoreis 10 Minuten glasig dünsten.
3. Alles mit einem kleinen Schuss Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend das Wasser mit 1-2 TL Gemüsebrühe eingießen und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
4. Währenddessen die Garnelen in einer Pfanne braten
5. Sobald der Reis bissfest ist Parmesan unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Wenn Du magst, streu noch etwas Petersilie darüber.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Makros & kcal: 49g K / 29g E / 8g F / 394 kcal p.P.



Reissalat mit OLIVEN

Zutaten

- 15g Petersilie frisch
- 1/2 Zitrone
- 400g Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel
- 225g Jasminreis roh
- 60g Oliven
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 150g Salakis light
- 120g Like Chicken

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Zitrone halbieren, Schale abreiben und Saft auspressen.
4. Knoblauch schälen und auspressen.
5. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen,
6. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
7. Salakis light in Würfel schneiden.
8. (Like) Chicken in der Pfanne anbraten.
9. Cherrytomaten waschen und halbieren.
10. Lauwarmen Reis mit Dressing mischen und mit Tomaten, Oliven und Zwiebeln garnieren.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Makros & kcal: 66g K / 24g E / 14g F / 502 kcal p.P.



Smashed POTATOES

Zutaten

- 1 1/2 Zitronen
- 200g Salatgurke
- 15g Dill frisch
- 3 Zweige Rosmarin frisch
- 900g Kartoffeln
- 375g Magerquark
- 4 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und im Ganzen mit Schale ca. 20 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen.
2. Währenddessen Rosmarin waschen, trockenschüttern und fein hacken.
3. Knoblauch schälen und 2/3 davon fein hacken. Den restlichen Knoblauch fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
4. Olivenöl mit Rosmarin und gehacktem Knoblauch mischen.
5. Backofen auf 200 C Ober-Unterhitze vorheizen.
6. Zitrone gründlich mit heißem Wasser waschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
7. Gurke waschen und reiben. Flüssigkeit etwas auspressen.
8. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
9. Für den Zitronen-Tzatziki den Magerquark mit Zitronensaft- und abrieb, geriebenem Knoblauch, Gurke und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kalt stellen.
10. Kartoffeln abgießen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Kartoffeln mit dem Boden einer Schüssel oder eines Glases platt drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Knoblauch-Rosmarin-Öl beträufeln und ca 25 Minuten backen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 min. (+25 Minuten im Ofen)

Makros & kcal: 57g K / 18g E / 14g F / 454 kcal p.P.



BEEREN *Grieß auflauf*

Zutaten

- 750g Magerquark
- 3 Eier
- 120g Weichweizengrieß
- 210g Himbeeren gefroren
- 210g Heidelbeeren gefroren
- 1 Prise Salz
- Süßungsmittel Vanille

Zubereitung

1. Backofen auf 200 C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Eier trennen.
3. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
4. In einer Schüssel Magerquark, Eigelb, Grieß und Süßungsmittel gut verrühren.
5. Eischnee dieser Masse vorsichtig unterheben. Anschließend 1/2 der gefrorenen Beeren unterheben.
6. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen (eine Silikonform benötigt das nicht).
7. Quark-Grieß-Masse in die Auflaufform geben, mit restlichen Beeren belegen und ca. 20-25 Minuten im Ofen backen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 min

Makros & kcal: 50g K / 43g E / 7g F / 456 kcal p.P.



Götter- QUARK

Zutaten

- 375g Magerquark
- 150g Beeren
- 35g Proteinpulver Vanille
- 37g Götterspeise Himbeer Geschmack

Zubereitung

1. Quark und Proteinpulver gut verrühren und zur Seite stellen.
2. Wasser aufkochen und in einer Schüssel mit der Götterspeise verrühren.
3. Den Quark mit dem Proteinpulver mit der der flüssigen Götterspeise verrühren und die Beeren hinzufügen.
4. Im Kühlschrank 3-4 Stunden ruhen lassen und dann genießen.

Rezept für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 10 min. (+ 3-4h kühlen)

Makros & kcal: 11g K / 26g E / 1g F / 164 kcal p.P.

Shakshuka

PFANNE

Zutaten

- 150g Paprika
- 380g geschälte Tomaten (Konserven)
- 100g Schafskäse Patros light
- 60g Zwiebel
- 4 Eier
- 2g Knoblauch
- 5g Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.
2. In einer großen, am besten gusseisernen, Pfanne (*die Pfanne darf keinen Plastikgriff haben, da sie später noch in den Ofen gestellt wird!*) das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei kleiner Hitze für ca. 20 Minuten schmoren, bis sie schön weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. Für die letzten 2–3 Minuten den Knoblauch hinzufügen. *Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.*
3. Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer oder Chilipulver dazugeben und für eine Minute rösten.
4. Tomaten aus der Dose zum Gemüse geben und die Tomaten mit dem Pfannenwender vorsichtig zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 10–15 Minuten einkochen lassen.
5. Den Schafskäse zerbröckeln und unter die Soße rühren. Nun die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und auf die Tomatensoße gleiten lassen, vorher ggf. mit einem Löffel kleine Mulden in die Soße formen. Etwas Salz und Pfeffer über die Eier geben.
6. Die Pfanne in den Ofen schieben und für ca. 8–10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen und dann einfach Brot in die Soße tunken.

Rezept für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 50 min.

Makros & kcal: 15g K / 28g E / 22g F / 386 kcal p.P.



THANK YOU!

Laura Zimmermann

www.coach-laura.de

© 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopien, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektrischer Geräte gespeichert werden, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.