



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Deine Schnellstart-Anleitung	8
Wissen rund um den Darm.....	10
 Deine VitaMoment Helfer-Produkte	 14
VitaMoment Probio-Komplex	15
VitaMoment Darm-Wellness-Drink	15
 Deine 3-Phasen-Darmkur im Überblick.....	 19
Zusammenfassung der Inhalte	
aus deinem Video-Coaching.....	22
Tipps während und nach der Kur	25
 Rezepte:.....	 27
Tipps & Hinweise	28
 Süße Rezepte	 31
Fruchtiger Hirsebrei.....	32
Möhren-Haferbrei.....	33
Kokos-Chia-Pudding.....	34
Beerenjoghurt mit Minze	35
Himbeer-Buttermilch.....	36
Leichter Beeren-Smoothie.....	37

Nuss-Porridge	38
Chai-Porridge	40
Himbeer-Vanille-Porridge mit Hirse	41
Gebackene Haferflocken mit Heidelbeeren	42
Beerige Buchweizen Overnight-Oats	44
Vanille-Buchweizen-Porridge	45
Quinoa-Bowl mit Heidelbeeren	46
Crunchige Haferflocken	47
Vegane Pancakes mit Beerenpüree	48
Schokoladiges Hirse-Porridge	50
Frühstückskuchen	52
Pfannkuchen mit Himbeerfüllung	53
Müсли	54

Hauptspeisen mit Fisch und Fleisch 55

Fenchelsalat mit Räucherlachs	56
Paprika-Hähnchen-Pfanne	57
Steakstreifen auf Kartoffelpüree	58
Fischpfanne	60
Hähnchenkeulen mit Gemüse	61
Putenbrust mit Wildreis und Möhren	62
Buchweizen-Garnelen-Salat	64
Gefüllte Lachs-Gemüserolle	65
Kabeljaufilet auf grünen Bohnen	66
Wildlachs mit Quinoa	68
Hähnchen mit nussigem Blattspinat	70
Weißkohlrouladen mit Kartoffel-Selleriestampf	71
Bolognese-Eintopf	72
Hähnchencurry mit Kokosmilch	74

Lachsfilet auf Naturreis	76
Linsen-Spaghetti in Hackfleischsoße	77
Hühnereintopf	78
Gemüse-Salat mit Hähnchen	79
Mediterraner Seelachs	80
Spinat-Lachs mit Kartoffelpüree	81
Gefüllte Aubergine mit Salat	82
Pizza mal anders	84
Pikantes Putenfilet mit Ofengemüse	86

Vegetarische Hauptspeisen 87

Spinatpüree mit Spiegelei	88
Kräuteromelette	89
Herzhafte Muffins mit Tomaten-Pilz-Salat	90
Zucchini-Tomaten-Rösti	92
Gemüsecurry mit Ei	93
Rührei mit Käse und Paprika	94
Shakshuka	96
Frittata mit Artischocken	97
Grünes Feta-Omelette	98
Verkehrtes Sandwich mit Spiegelei	99
Senfeier	100
Gemüselasagne	102
Leichte Zucchini-Nudeln	103
Ofengemüse mit Avocado-Dip	104
Backkartoffel mit Quark	106
Möhrensalat	107
Steckrübenpasta	108
Rosenkohlauflauf	109
Gemüsebratlinge	110
Gnocchipfanne	111

Gemüsefrikadellen mit Püree	112
Gefüllte Süßkartoffel	113
Falscher Toast mit Feta	114
Ofenkartoffel mit Sauerkraut	116
Brokkolisalat	118
Omelette mit cremiger Füllung	119
Zucchinirolle	120
Auberginen-Lasagne	121

Vegane Hauptspeisen 123

Chili sin carne	124
Kichererbsen-Pfanne	125
Gefüllte Paprika	126
Fruchtiger Salat	128
Zucchininudeln mit Pesto	129
Quinoa-Tofu-Pfanne	130
Gemischter Rucola-Salat mit Erdbeerdressing	131
Gebratene Hokkaidoschiffchen	132
Vegane Bällchen auf grünen Bohnen	134
Gebackener Kürbis mit roten Nudeln	135
Warmer Hirsesalat	136
Fenchelsalat	137
Orientalische Süßkartoffelsuppe	138
Indisches Gemüse	139
Veganes Dal	140
Kichererbsennudeln mit knackigem Gemüse	142

Suppen 145

Warme Gurkensuppe	146
Kürbiscremesuppe	147

Kartoffel-Fenchelsuppe	148
Spargelsuppe mit Räuchertofu	150
Karotten-Ingwer-Suppe	151
Linsensuppe mit Spinat	152

Grüne Smoothies 155

Blattspinat-Sellerie-Erdbeere-Smoothie	156
Brokkoli-Himbeer-Smoothie	158
Feldsalat-Himbeer-Smoothie	159
Blattspinat-Avocado-Erdbeere-Smoothie	160
Blattspinat-Beeren-Smoothie	161
Rote Bete-Blaubeeren-Smoothie	162
Süß pikanter Himbeer-Smoothie	164

Brote und Brötchen 165

Leinsamen-Möhren-Brot	166
Sesam-Rucola-Brot	168
Chiasamenbrot	169
Saftiges Nussbrot	170
Körnerbrot	172
Kokos-Zimt-Taler	173
Haferbrot	174
Buchweizenbrötchen	176

Beilagen 179

Süßkartoffel-Möhrenpüree	180
Schnelle Rösti	181
Hirse-Salat	182
Champignonpuffer	183

Dein Ernährungstagebuch 185

Notizen 218

Vorwort

„ Vielen lieben Dank für dein Vertrauen in unsere VitaMoment-Produkte und die Kompetenzen unseres VitaMoment-Teams.

Wenn du die VitaMoment 3-Phasen-Darmkur für dich entdeckt hast, dann gehen wir davon aus, dass du dir entweder sehr bewusst bist, wie wichtig ein gesunder Darm für deine Gesundheit ist, oder du leidest unter lästigen und belastenden Beschwerden.

Mit dieser VitaMoment 3-Phasen-Darmkur möchten wir **innerhalb von 30 Tagen** deinen unglaublich tüchtigen Darm auf Vordermann bringen, denn die Wissenschaft ist sich einig: Läuft der Darm nicht rund, leidet dein Immunsystem, aber auch deine generelle Gesundheit und Vitalität. Deine einzigartige Darmflora gewinnt durch ausgeklügelte Prozesse wichtige Lebensenergie, steuert einen Großteil deines Immunsystems und informiert dein Gehirn ständig über dein Wohlbefinden. Aber das ist noch nicht alles: Dein Darm entscheidet auch, auf was du gerade Appetit hast und beeinflusst sogar deine Wunschfigur auf entscheidende Art und Weise.

Für deine VitaMoment 3-Phasen-Darmkur geben wir dir, neben deinen VitaMoment-Produkten und deinem Online-Coaching-Kurs, noch dieses praktische Handbuch mit an die Hand. Es verschafft dir einen Überblick über die einzelnen Phasen deiner Darmkur, erklärt dir die beiden Helfer-Produkte von VitaMoment und das Ernährungstagebuch hilft dir, neue Ernährungsgewohnheiten zu etablieren. Damit du direkt in die Umsetzung kommst, schaue dir jetzt die Schnellstart-Anleitung auf der nächsten Seite an und setze die angegebenen Schritte wie beschrieben um.

Wir freuen uns, dir mit einem durchdachten und erprobten Konzept zur Seite zu stehen und das Zentrum deiner Immunabwehr wieder richtig fit zu machen. Jetzt bist du dran, unterstütze von nun an den wichtigen Drehpunkt deines Körpers: deinen Darm!

Herzliche Grüße
und viel Erfolg wünscht dir
dein *VitaMoment-Team* 

Deine Schnellstart-Anleitung

„Damit du Erfolge erzielst, musst du in die Umsetzung kommen. Diese Schnellstart-Anleitung verschafft dir in kurzer Zeit einen genauen Überblick, was du für diese 3-Phasen-Darmkur zu tun hast.“



SCHRITT 1

Nimm die VitaMoment Darm-Produkte ein.

Am allerwichtigsten ist es, mit der Einnahme der VitaMoment-Produkte zu beginnen. Bitte beginne die Einnahme sofort, nachdem dich dein Paket zuhause erreicht.

VitaMoment Probio-Komplex

Nimm morgens auf nüchternen Magen zwei Kapseln ein, damit sie schnell in den Darm gelangen und dort ihre Wirkung entfalten. Nimm die Kapseln rund dreißig Minuten vor deiner ersten Mahlzeit und mindestens fünfzehn Minuten vor deinem VitaMoment Darm-Wellness-Drink ein.

VitaMoment Darm-Wellness-Drink

Mische einen gestrichenen Messlöffel (ca. 18 g) des Pulvers in 300 ml Wasser und rühre kräftig mit einer Gabel oder einem Löffel, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Alternativ kannst du einen Shaker für die Zubereitung verwenden. Trinke den Darm-Wellness-Drink fünfzehn Minuten nach der Einnahme der Milchsäurebakterien und noch vor deiner ersten Mahlzeit.



SCHRITT 2

Schaue dir deinen digitalen Video-Coaching-Kurs an.

In deinem digitalen Video-Coaching-Kurs erwarten dich einzelne Themenvideos und konkrete Handlungsempfehlungen. Du hast ab jetzt den kompletten Zugriff auf alle Inhalte und kannst mit der Umsetzung beginnen. Bitte schaue dir als Erstes aufmerksam das Willkommensvideo an.



Tipp: Dieses Handbuch fasst die wichtigsten Informationen deiner 3-Phasen-Darmkur zusammen, arbeite es parallel durch. Falls du gar keine Zeit findest, dir alle Video-Inhalte anzusehen, überfliege die kurze Zusammenfassung zu dem Video-Coaching, welche wir hier auf den Seiten 20-24 vorbereitet haben.

Zum Login des Video-Kurses kommst du unter **vitamoment.de/login** mit deinen persönlichen Zugangsdaten, welche wir dir per E-Mail zugesendet haben. Wenn du keine Zugangsdaten erhalten hast, klicke auf „Passwort zurücksetzen“ und gebe die E-Mail-Adresse deiner Bestellung an. Solltest du dich trotzdem nicht einloggen können, melde dich bei unserem Support-Team.



SCHRITT 3

Nutze dein Ernährungstagebuch.

Durch ein Symptومتagebuch lassen sich Zusammenhänge deiner Ernährung, Routinen und täglichen Ereignisse aufdecken. Du kannst identifizieren, was dir nicht guttut und welche Lebensmittel deinen Darm ärgern. Ab Seite 183 dieses Handbuches findest du das Ernährungstagebuch zum Eintragen deiner Informationen. Fülle während der 30 Tage täglich alle vorgesehen Felder aus.

Hast du ein Problem oder eine Frage ?

Wir helfen dir gerne weiter.

✉ service@vitamoment.de

☎ +49 40 30931237
(Mo. bis Fr. von 8-17Uhr)

📞 +49 151 68531284



Weiterer Hinweis:

Um dir bei der Umsetzung zu helfen und den Austausch zwischen weiteren Teilnehmer:innen zu ermöglichen, gibt es eine geschlossene **VitaMoment-Facebookgruppe**. Außerdem stehen wir vom VitaMoment-Team dir hier für deine Anliegen und Fragen jederzeit zur Seite und sind für dich da. Falls du noch kein Mitglied dieser Facebook-Gruppe bist, findest du den Link dazu hier:

<https://www.facebook.com/groups/VitaMoment>

Wissen rund um den Darm

Dein Darm, ein kunterbunter Garten

„Zwar erklärt sich von selbst, dass unser Darm ein relevantes Organ für unser Überleben und insbesondere für unsere Immunabwehr ist, jedoch weiß kaum jemand, wie genau wir uns das bemerkenswerte Konstrukt in unserer inneren Bauchmitte vorstellen dürfen.

Dein Darm hat einen sehr zotteligen Aufbau und die Oberfläche ähnelt Bürstenhaaren, welche uns ermöglichen, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Stellst du dir nun vor, dass du jedes Härchen und jede Zotte im Darm ausbreiten, glattbügeln und aneinanderlegen würdest, dann ergäbe das eine unvorstellbare Gesamtoberfläche von durchschnittlich **32 m²**! Somit ist der Darm mit Abstand die größte Kontaktfläche zwischen deiner Außenwelt und deiner Innenwelt.

Das ist auch die logische Erklärung dafür, weshalb circa **80 % Prozent** deiner gesamten Im-

munabwehr, deiner Körperpolizei, im Darm stationiert sind. Genau hier wird, wie beim Zoll, sehr genau kontrolliert, was alles in deinen Körper gelangen darf. Ziel dieser 3-Phasen-Darmkur ist es, deine Zollstation richtig fit zu machen. Nur so werden überlebenswichtige Bausteine bestens aufgenommen und schädliche Angreifer gezielt abgewehrt. Genau das führt zu einem guten Bauchgefühl und maximaler Vitalität.

Die Bewohner deines Gartens

„Die Einheimischen deines Darms sind zum Großteil Darmbakterien, sie bilden die sogenannte Darmflora.

Bildlich gesprochen, kannst du dir deine Darmflora wie einen kunterbunten Garten vorstellen. In diesem großen Garten wachsen zahlreiche Blumen – also viele verschiedene Bakterienstämme. Grundsätzlich wird zwischen den physiologischen Darmbakterien (guten Bakterien) und den pathologischen Darmbakterien (schlechten Bakterien) unterschieden. In deinem Darm kämpfen rund um die Uhr die „schönen Blumen“ (gute Bakterien) gegen „böses“ Unkraut (schlechte Bakterien). Mit deinem Lebensstil entscheidest du, wer an die Macht kommt. Hastiges Essen, Alkohol, Nikotin, diverse Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika, Zucker, Stress, Hormondysbalancen und mangelhafter Schlaf wirken grundsätzlich negativ auf die Darmgesundheit.

Fiese Keime nutzen dann die Gelegenheit der geschwächten Darmbarriere, siedeln sich auf der Darmschleimhaut an und beginnen sich zu vermehren. Die geschwächten, guten Bakterien werden immer weiter zurückgedrängt und müssen den bösen Keimen mehr Platz machen. Bauchschmerzen, Unwohlsein, Verstopfungen, Blähungen oder Durchfall sind typische Begleiterscheinungen. Spätestens dann wird es dringend notwendig, die Problematik selbstverantwortlich in die Hand zu nehmen und etwas für eines der wichtigsten Organe im Bauch zu machen: deinem Darm.



Der fatale Teufelskreis und seine Langzeitfolgen

„ Je schwächer der Garten, je geringer die Blumenvielfalt, desto einfacher entwickeln sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten und diverse Verdauungsbeschwerden.

Wird unsere Darmflora immer wieder strapaziert, gelangen gesundheitskritische Stoffe durch den angeschlagenen Darm in den Körper und bestimmte Gruppen unserer Immunpolizisten reagieren hyperaktiv. Das kann ein Grund für Autoimmunerkrankungen sein, bei denen körpereigenes Gewebe vom eigenen Immunsystem angegriffen wird. Auch bei diversen Allergien besteht der Verdacht, dass sie sehr oft mit einem angeschlagenen Darm zusammenhängen. Zudem ist die Nährstoffaufnahme schlecht, was wiederum die Gesamtgesundheit leiden lässt.

Die positive Nachricht bei Verdauungsbeschwerden:

Viele Auslöser von Verdauungsbeschwerden sind harmlos und lassen sich mit einem gezielten Aufbauplan deutlich lindern. Hierfür spielen insbesondere deine Ernährungsgewohnheiten, aber auch deine alltäglichen Routinen eine wichtige Rolle.



Deine VitaMoment Helfer-Produkte

„Neben dem Wissen, wie du deinem Darm mit Hilfe von Lebensstilfaktoren etwas Gutes tun kannst, unterstützen vor allem unsere VitaMoment-Darmprodukte dein lädiertes Mikrobiom.

Für unsere Darmkur haben wir uns für die folgenden zwei Produkte aus unserem Sortiment entschieden: Unser **VitaMoment Probio-Komplex** und unser **Darm-Wellness-Drink**. Wir garantieren in der Produktion reine Rohstoffe, höchste Qualitätsstandards, deutsche Produktprüfung und strenge Hygienemaßnahmen. Beide Produkte sind dir also Helfer mit höchstem Qualitätsstandard.

Der VitaMoment Probio-Komplex und den VitaMoment Darm-Wellness-Drink bindest du ab Phase 1 als lokale Soforthelfer in deinen Alltag ein. Die Einnahme dieser beiden Produkte ist für deinen Erfolg besonders wichtig. Beginne

also bitte sofort, sie einzunehmen. Wie genau die beiden Produkte wirken und was du für die Einnahme beachten solltest, erfährst du auf den nächsten Seiten!

Unser Coach Patric Heizmann erklärt dir in den Video-Lektionen, welche konkrete Rolle die entsprechenden Produkte für deine Vitalität und dein Bauchgefühl spielen können.



Hinweis: Solltest du andere VitaMoment-Produkte einnehmen, musst du die Einnahme während der 3-Phasen-Darmkur nicht unterbrechen.

Dein VitaMoment Probio-Komplex

Du hast bereits gelernt, dass die Vielfalt deiner Blumen, also deiner guten Bakterien, eine ganz entscheidende Rolle für deine Gesundheit spielen. Um deine guten Bakterien also direkt zum Start der Darmkur richtig aufzupäppeln, werden wir gleich zu Beginn „Blumensamen“ besonders hübscher Blumen aussäen. Das sind die hochdosierten Milchsäurebakterien. Die sind wie eine Art Starthilfe für deinen Darm, mit denen wir die vermutlich ausgerotteten Blumen wieder anpflanzen wollen.

Es handelt sich um ein hochkonzentriertes Milchsäurebakterien-Präparat mit verschiedenen Bakterienstämmen und mehreren Milliarden „Blumensamen“, also wertvollen guten Bakterien pro Dosis. Diese Bakterienstämme produzieren Milchsäure und erzeugen so ein saures Milieu im Darm. Das ist sehr wichtig, um dich vor Schädlingen zu schützen, weil diese das Milchsäuremilieu nicht mögen. **Zusätzlich enthält unser Präparat hochwertige B-Vitamine, die das Wachstum der einzelnen Bakterienstämme unterstützen und somit den Erhalt einer gesunden Darmflora fördern.** Alleine die Einnahme der Milchsäurebakterien wird deinen Darm stark entlasten!



Die Einnahme ist unkompliziert:

Nimm möglichst morgens auf nüchternen Magen **zwei Kapseln** ein, damit sie schnell in den Darm wandern, um dort dann ihre Wirkung entfalten zu können. Am besten ist es, wenn du die Kapseln ca. **30 Minuten** vor deiner ersten Mahlzeit einnimmst. Warte nach der Einnahme mindestens 15 Minuten, bis du deinen VitaMoment Darm-Wellness-Drink trinkst.



Hinweis: Es könnte sein, dass dein Darm in den ersten Tagen auf die Milchsäurebakterien reagiert. Beispielsweise kann es zu einem Blähbauch kommen. Das ist nicht schlimm. Du weißt dann einfach, dass die Blumen gerade eingepflanzt werden.

Wenn du magst, kannst du die Kapseln stattdessen einfach am Abend vor dem Schlafengehen einnehmen. Wenn es dir aber zu unangenehm sein sollte, dann nimmst du zunächst nur eine Kapsel morgens oder abends. Strecke dafür die Einnahmedauer auf sechzig Tage.

Falls du gerade eine Operation am Darm bzw. im Bauchraum hinter dir hast, hole dir vor der Einnahme die Erlaubnis deines Arztes bzw. deiner Ärztin ein.



Dein VitaMoment Darm-Wellness-Drink

Die Blumen in deinem Darm – also die guten Bakterien, die deinen Darm fit halten – brauchen Dünger, damit sie noch besser und vor allem schneller wachsen als das Unkraut. Deshalb reicht es nicht aus, nur die tollen Blumensamen, also die Milchsäurebakterien, auszustreuen, sondern es sollte auch das entsprechende „Lieblingsfutter“ geliefert werden. Genau das ermöglicht dir der VitaMoment Darm-Wellness-Drink. In ihm befinden sich sinnvoll zusammengestellte pflanzliche Rohstoffe, die deiner Darmflora richtig guttun werden. Darin enthalten ist Apfelessig-Pulver, **Inulin**, Akazienfasern, Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Ingwer-Pulver, Acerola-Pulver, **Calcium**, **Niacin (Vitamin B3)** und **Biotin (Vitamin B7)**.

Diese präbiotischen Naturhelfer sind nicht nur Lieblingsfutter deiner gesunden Darmbakterien, sie bieten dir noch weitere Vorteile zum Aufbau deiner Darmflora.



Die enthaltenen Ballaststoffe aus **Leinsamen**, **Akazienfasern** und **Flohsamenschalen** haben die tolle Eigenschaft, stark aufzuquellen, wenn sie mit Flüssigkeit in Kontakt kommen. Sie bilden dann sozusagen eine reinigende und schützende Schleimschicht. Durch diese Schleimschicht rutschen die Ballaststoffe dann gut durch den Darm und können so potentiell schädliche, die Darmschleimhaut reizende Stoffe Richtung Klärwerk mitnehmen. Das ist wie eine Art „Frühjahrsputz“. Auch tote Bakterien werden mitgenommen und eventuelle Verstopfungen lösen sich besser. Außerdem werden auch unverdaute Nahrungsreste mit auf die Reise genommen und aus dem Körper ausgeschieden, bevor sie Ärger machen können.

Das **Calcium** unterstützt deine Verdauungsenzyme bei ihrer normalen Funktion, **Niacin** fördert das Wachstum der guten Darmbakterien und **Biotin** sorgt für den Erhalt einer gesunden Darmschleimhaut. **Ingwer** wird traditionell bei diversen Magen-Darm-Problemen verwendet. Bei Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Reizdarm und Appetitlosigkeit ist Ingwer schon lange ein bewährter Unterstützer: Er kurbelt die Verdauung an und sorgt dafür, dass unsere Speisen bekömmlicher werden und ist zudem ein beliebtes Lebensmittel für eine antientzündliche Ernährung. **Acerolakirsche** enthält Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. **Apfelessig** ist außerdem eine richtig gute Sache, weil die organischen Stoffe im Essig, vor allem die Essigsäure und Fruchtsäuren, bei potentiell schädlichen Darmbakterien nicht beliebt sind.

Die Einnahme ist unkompliziert:

Mische **einen gestrichenen Messlöffel** (ca. 18 g) des Pulvers in **300 ml Wasser** und rühre kräftig mit einer Gabel oder einem Löffel, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Alternativ kannst du einen Shaker für die Zubereitung verwenden. Wenn dir der Geschmack zu intensiv ist, kannst du das Pulver auch mit mehr Wasser mischen.

Gut wäre es, wenn du den Darm-Wellness-Drink gleich **am Morgen** und **15 Minuten** nach der Einnahme der VitaMoment-Milchsäurebakterien und noch vor der ersten Mahlzeit zu dir nimmst. Diese Einnahme kann in manchen Fällen wie ein sehr sanftes Abführmittel wirken. Falls du den Drink geschmacklich aufpeppen möchtest, mische das Ganze mit Apfelsaft, etwas hochwertigem Honig oder zusätzlichem Zitronensaft. In Naturjoghurt kannst du das Pulver auch mischen. Im Bestfall trinkst du ihn jedoch einfach pur.



Hinweis: Du nimmst Medikamente ein? Achte darauf, dass du den Darm-Wellness-Drink nicht zeitgleich mit den Medikamenten zu dir nimmst. Die im Drink enthaltenen Flohsamenschalen können die Wirkung von Medikamenten hemmen.

Deine 3-Phasen-Darmkur im Überblick

„ Unser Darm ist ein extrem komplexes Konstrukt und die Auslöser für einen “gereizten Darm” können divers sein. Zudem reagiert jeder Körper unterschiedlich auf getroffene Maßnahmen.

Genau aus diesem Grund bedarf es Zeit und Geduld, um die innere Bauchmitte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit dieser Darmkur geben wir dir einen gut durchdachten und alltagstauglichen Schritt-für-Schritt-Plan an die Hand. Am allerwichtigsten ist es, dass du mit der Einnahme der VitaMoment-Helfer beginnst. Selbst, wenn du wenig Zeit für die Video-Lektionen hast, beginne mit der Einnahme der beiden Darmprodukte und überfliege die kurze Zusammenfassung zu dem Video-Coaching, welche wir dir hier in diesem Buch vorbereitet haben.

In deinem digitalen Video-Coaching-Kurs erwarten dich für jede der drei Phasen der Darmkur einzelne Themenvideos und konkrete Handlungsempfehlungen. Du hast ab jetzt den kompletten Zugriff auf alle drei Phasen des Video-Coachings. Du kannst somit alle Videos innerhalb der einzelnen Phasen ansehen und mit der Umsetzung beginnen.

Deine Zugangsdaten für das Online-Coaching solltest du bereits in deinem E-Mail-Postfach entdeckt haben. Falls nicht, melde dich bitte per E-Mail unter service@vitamoment.de bei uns.

Unsere Empfehlung zum zeitlichen Ablauf für dich lautet wie folgt:

„ Für jede Phase stehen dir zehn Tage zur Verfügung, um die Inhalte anzusehen, zu verinnerlichen und auch umzusetzen.

Phase für Phase ergänzt du neue Lebensmittel und nimmst neue Erkenntnisse für dich mit. Wenn du gut zurechtkommst, kannst du das Tempo erhöhen und natürlich auch sofort weitere Punkte der anderen Phasen umsetzen. Das, was dir aus der jeweiligen Phase guttut, nimmst du in die nächste Phase oder auch gerne auf Dauer in deinen Alltag mit. Jeder Mensch reagiert individuell. Für den einen gibt es sehr schnelle Veränderungen, beim anderen dauert es ein bisschen länger. Deshalb ist Geduld ganz entscheidend bei dieser Darmkur.

Wir haben die Phasen für dich unterteilt, damit du deinen Darm ganz in Ruhe an die Veränderungen gewöhnen kannst. Wir begleiten dich in den dreißig Tagen wöchentlich mehrmals per E-Mail und wir stehen dir für deine Fragen zur Seite.

Hast du ein Problem oder eine Frage ?

Wir helfen dir gerne weiter.

✉ service@vitamoment.de

☎ +49 40 30931237
(Mo. bis Fr. von 8-17Uhr)

📞 +49 151 68531284



Weiterer Hinweis:

Um dir bei der Umsetzung zu helfen und den Austausch zwischen weiteren Teilnehmer:innen zu ermöglichen, gibt es eine geschlossene **VitaMoment-Facebookgruppe**. Außerdem stehen wir vom VitaMoment-Team dir hier für deine Anliegen und Fragen jederzeit zur Seite und sind für dich da. Falls du noch kein Mitglied dieser Facebook-Gruppe bist, findest du den Link dazu hier:

<https://www.facebook.com/groups/VitaMoment>

Die einzelnen Phasen deiner 3-Phasen-Darmkur:

Phase 1 steht für die Reinigung und Beruhigung deiner Darmflora:

Etwas drastischer könnten wir in diesem ersten Abschnitt auch von einer Eliminierungs-Phase sprechen, um Unruhestifter in deiner Ernährung zu entdecken und auszubremsen. Beispielsweise kann es sein, dass deine Darmflora sich schnell erholt, wenn du einen der Unruhestifter reduzierst und vorerst aus deinem Speiseplan streichst. Dann erkennst du, was deinem Darm zu schaffen macht. Aber keine Angst, das bedeutet nicht, dass du für immer auf diese Lebensmittel verzichten musst. Nach einer Zeit kannst du sie langsam wieder einführen und schauen, wie dein Körper darauf reagiert.

Phase 2 steht für Regeneration und Erholung:

Wir wollen das aufgewirbelte System sozusagen „zurücksetzen“. Dafür gibt es konkrete Lebensmittelempfehlungen und Tipps, was du für deine Darmflora im Alltag tun kannst. Besonders die antientzündliche Ernährung spielt hier eine sehr große Rolle.

Phase 3 steht für die langfristige Pflege deiner Darmflora:

Dort verraten wir dir spezifische Vitalmacher für deinen Darm, die dauerhaft und auch nach Beendigung dieser Darmkur in deinem Alltag im Vordergrund stehen sollten.

Die detaillierten Erklärungen und Video-Inhalte findest du im digitalen Mitgliederbereich. In diesem Handbuch geben wir dir zudem eine kurze Übersicht, damit du auf einen Blick genau weißt, was du zu tun hast.

Zusammenfassung der Inhalte aus deinem Video-Coaching:

„Beginne mit den Aufgaben aus Phase 1 und arbeite dich Schritt für Schritt durch die Lektionen. Halte dich für 30 Tage an die einzelnen Aufgaben der 3 Phasen, sofern es dir damit gut geht.“

Merke dir aus Phase 1:

- Trinke viel Wasser und ungesüßten Tee. Lass Säfte, Softdrinks, Smoothies, Alkohol, koffeinhaltige Getränke und entkoffeinerten Kaffee weg.
- Fertiggerichte machen dich fertig! Vermeide sie während der Darmkur komplett. Iss ausschließlich frische Lebensmittel.
- Iss maximal 2x pro Woche Fleisch. Achte auf eine gute Qualität. Bei Fisch empfehlen wir zwei kleine Portionen pro Woche.
- Iss wenig fruchtzuckerreiches Obst wie Bananen und Weintrauben bzw. greife im Bestfall auf Beerenobst zurück. Maximal eine große Handvoll Obst am Tag ist eine gute Referenzmenge.
- Haushaltszucker, jede Form von Süßigkeiten, aber auch gezuckerte Getränke wie Limonaden und Smoothies sind während der Darmkur nicht ratsam.
- Reduziere den Konsum von Weizen und glutenhaltigen Lebensmitteln. Setze stattdessen auf Alternativen wie Buchweizen, glutenfreie Haferflocken oder Quinoa.
- Sei wachsam bei Milch und Milchprodukten. Hier reagiert jeder Mensch anders. Wenn du im Verdacht hast, dass du sie nicht so gut verträgst, lass sie weg. Wenn du sie gut verträgst, dann achte auf qualitativ hochwertige Milchprodukte, die z. B. aus Weidemilch oder Heumilch hergestellt wurden und im besten Fall Bio-Qualität haben.

Merke dir aus Phase 2:

- Eine antientzündliche Ernährung wird deinem Darm guttun. Reduziere Brandstifter wie Alkohol, Dauerstress, viel Zucker und ungünstige Fette. Wenn du rauchst, versuche den Zigarettenkonsum einzuschränken.
- Halte mindestens vier Stunden Essenspause zwischen den Mahlzeiten ein. Das gilt natürlich nicht, wenn du Intervallfasten machst.
- Genieße dein Essen. Achte darauf, rechtzeitig zu essen, um Heißhunger zu vermeiden. Kaue langsam und gründlich (bis ein „Brei“ in deinem Mund entsteht). Im Bestfall planst du mindestens 20 Minuten für deine Mahlzeit ein und kommst zur Ruhe.
- Bewege dich, aber entspannt. Wenn du sowieso schon sportlich unterwegs bist, mach weiter! Ein 10-minütiger Spaziergang nach dem Essen wird dir immer sehr guttun.
- Guter Schlaf ermöglicht, dass deine „Feuerwehr“ die stillen Entzündungen löschen kann und dein Körper sich erholt. Reduziere eine Stunde vor dem Schlafengehen deinen Medienkonsum. Dazu gehört Fernsehen oder Social-Media-Zeit auf dem Handy oder Tablet. Schaffe dir am Abend schöne Rituale zur Entspannung. Zum Beispiel durch das Durchführen von Meditations- und Affirmationsübungen oder den Genuss einer beruhigenden Tasse Tee. Nutze eine Wärmflasche, um deinen Bauch zu entspannen und es dir kuschelig warm zu machen.



Tipp: Ab Seite 30 findest du viele leckere und darmfreundliche Rezepte, die leicht zubereitet sind.

- Um die Feuerwehr zu unterstützen, brauchen wir mehr Omega 3-Fette aus Wildlachs, Fleisch von Weidetieren, Leinöl, Nüssen oder den VitaMoment Omega-3-Kapseln.
- Iss zu jeder Mahlzeit mindestens 200 g Gemüse. Gemüse steckt voller Vitalstoffe und ist das perfekte Futter für deine Darmflora.
- Entdecke Kräuter und bestimmte Gewürze, die deinem Darm sehr helfen können. Bevorzuge zum Beispiel einfach Kräutertee und teste ein paar Gewürze. Die VitaMoment Bitterstoff-Tropfen bieten dir zusätzlich konzentrierte, gut abgestimmte Bitterstoffe.



Merke dir aus Phase 3:

- In dieser letzten Phase sorgen wir für eine **Besiedelung mit gesunden Bakterien**, damit auch zukünftig die schlechten Bakterien zurückgedrängt bleiben.
- Hygiene ist wichtig. Aber **jede Bakterie abtöten zu wollen, ist übertrieben** und nicht gut. Verwende umweltschonende Putzmittel. Bevorzuge Kosmetika mit möglichst wenig Zusätzen bzw. zertifizierte Naturkosmetik.
- **Baue fermentierte Lebensmittel** in deine Speisen ein. Sauerkraut oder Kefir sind optimal geeignet.
- Trinke gesunden, **grünen Smoothie ohne Zuckerzusatz**. Iss mehr resistente Stärke, indem du Kartoffeln, Reis und Bohnen nach dem Erhitzen abkühlen lässt, bevor du sie weiter verwertest.
- **Iss Beta-Glucane** z.B. aus Haferflocken.
- **Iss Pektin**. z. B. aus geriebenen Äpfeln und Möhren.



- Wenn du dein Immunsystem stärken möchtest, dann nimm täglich **mindestens ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht** zu dir.
- Kontrolliere deinen **Vitamin-D-Status** und fülle ggf. auf.
- Versorge deine Immunpolizei außerdem mit ausreichend **Zink und Vitamin C**. Als Grundversorgung raten wir dir hier zur Einnahme des VitaMoment Immun-Komplex.
- **Dein Darm mag (gesunde) Gewohnheiten**. Pflege ihn mit Routinen, es wird deiner Darmflora sehr guttun. Viele gesunde Gewohnheiten lernst du in unserem Video-Coaching kennen.

Bleibe am Ball - deinem Darm zuliebe!

„ Wir liefern dir mit dieser VitaMoment 3-Phasen-Darmkur das Werkzeug, welches du benötigst, damit du deinen Darm wieder fit bekommst und erkennst, woher die Auslöser deiner Beschwerden kommen.“

Du machst diese Darmkur für dich und deine Gesundheit, weil eben genau diese Gesundheit dein wertvolles Gut ist. Bereits alleine mit unseren vorgestellten Maßnahmen wirst du deutlich mehr Wohlbefinden in deine innere Bauchmitte bringen.

Achtung: Vielleicht wird die Darmkur zu Beginn hart für dich. Neue Gewohnheiten zu implementieren, mit scheinbarem „Verzicht“ auf bestimmte Lebensmittel auszukommen und den Aufbruch alter Routinen in Angriff zu nehmen, bedarf Kraft und Energie. Oftmals schmeißen wir schon nach kurzer Zeit das Handtuch und machen weiter wie gehabt. Gib dir bitte selbst das Versprechen, es anders zu machen und



Tipp: Wenn du merkst, dass sich deine Symptome nicht zu deiner Zufriedenheit bessern, nutze deine Erkenntnisse aus der Darmkur, um gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt auf Spurensuche für deine Beschwerden zu gehen.

dranzubleiben. Nutze dieses Handbuch, nimm dir die Zeit, Notizen zu machen und mit viel Achtsamkeit an deinen persönlichen Störfaktoren zu arbeiten. Sieh deine Entwicklung und Veränderung als Lernprozesse: Bedenke, wie lange du als Kind gebraucht hast, um Laufen zu erlernen. Heute ist das für dich völlig selbstverständlich. So verhält es sich auch mit deiner Darmgesundheit. Dein Körper ist unglaublich sensibel, jede Darmflora reagiert unterschiedlich und deine Aufgabe ist es, ein vitales Miteinander zu schaffen!



Pflege deine Blumenviese langfristig

” Bleibe auch in den Wochen nach Beendigung dieser Darmkur sensibel für dein Mikrobiom und versuche, deine neu gewonnenen Essgewohnheiten weiterhin für dich umzusetzen.

Da du einen lebenslangen Zugriff auf dieses Coaching hast, kannst du deine 3-Phasen-Darmkur auch immer wieder von vorne beginnen. Die digitale Version dieses Handbuchs findest du im Mitgliederbereich unter dem Menüpunkt „Begleitmaterial“. Wenn du beispielsweise nach ausgiebigen Feiertagen mit einem ordentlichem Kalorieninferno das Gefühl hast, dass du deinem Darm und deinen freundlichen Bakterien-Bewohnern eine Entspannungskur gönnen möchtest, beginne einfach erneut mit der 3-Phasen-Darmkur.



Vorteilsrabatt: Die entsprechenden VitaMoment Darm-Pakete kannst du dir jederzeit zum Auffüllen in unserem VitaMoment-Shop unter www.vitamoment.de zum **Vorteilspreis** bestellen.

Um deine empfindliche Bauchmitte kontinuierlich zu pflegen, raten wir dir grundsätzlich dazu, zweimal jährlich für **30 Tage** eine Darmkur durchzuführen. Lege am besten schon Anfang des Jahres fest, wann dein nächster Starttermin ist. Falls du für dich gemerkt hast, dass dir die VitaMoment-Produkte richtig guttun, spricht selbstverständlich nichts dagegen, sie dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren. Denke an deinen bunten Blumengarten, welcher immer wieder Pflege braucht und somit ein Langzeitprojekt für deine Gesundheit ist. Je mehr Einsatz du für deinen Garten zeigst, umso vitaler blüht auch deine Gesamtgesundheit.

Rezepte





Tipps & Hinweise

„ Unsere darmgesunden Rezepte schmecken nicht nur richtig lecker, sie sind auch einfach zuzubereiten. Mit kleinen Veränderungen kannst du die Rezepte zudem individuell anpassen, wenn du zum Beispiel Unverträglichkeiten hast oder bestimmte Komponenten nicht magst.

1. Alle Rezepte mit Fleisch/ Fisch kannst du vegetarisch gestalten. Als Alternative eignen sich **Mozzarella, Feta, Falafel, Eier, Tofu** oder weitere Produkte auf Pflanzenprotein-Basis.
2. Achte stets auf Qualität und Herkunft des Produkts und vermeide lange Zutatenlisten mit unbekannten Inhaltsstoffen. Wähle im **Idealfall Bioware (z. B. Demeter)** oder regionale und saisonale Lebensmittel. Qualität geht vor Quantität.
3. Genieße während deiner Darmkur **größtenteils vegetarische** Rezepte und gönne deinem Körper **hochwertige Fleisch- & Fischware**.
4. Eier können bei guter Verträglichkeit selbstverständlich zum Kochen und Backen genutzt werden. Sie enthalten **viel hochwertiges Eiweiß** und sättigen sehr gut. Zudem besitzen sie bindende Eigenschaften. Auch wenn der Geschmack von Hühnereiern nur schwer zu imitieren ist, gibt es **folgende Alternativen**, um ein Hühnerei zu ersetzen.
 - **Leinsamen:** 1 EL geschrotete Leinsamen mit 2 EL Wasser vermengen und kurz quellen lassen.
 - **Chiasamen:** 1 EL Chiasamen mit 3 EL Wasser vermengen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
 - **Sojamehl:** 1 EL Sojamehl mit 2 EL Wasser vermengen. Bedenke: Sojamehl hat einen leicht nussigen Eigengeschmack.
5. Jedes Gemüse kannst du nach persönlichen Vorlieben und Verfügbarkeit austauschen oder ergänzen. Somit kannst du die **Portionen nach Belieben anpassen**. Behalte dabei die unterschiedliche Garzeit im Blick, sodass das Gemüse weder zu weich noch zu hart wird.
6. **Wasche das Gemüse immer gründlich** mit warmem Wasser ab. Das Waschen in Kai-

sernatron hilft zudem, die potentielle Giftbelastungen, etwa durch Pestizide, zu reduzieren. Natürlich kannst du auch Tiefkühlgemüse nutzen, hier raten wir dir, wie bei frischem Gemüse auch, zur **Bio-Variante**. Auch Gemüsebrühe ist ein starker Geschmacksträger in deinen Rezepten. Bereite sie dir am besten selber zu oder wähle ein **Bio-Produkt ohne künstliche Zusätze**.

7. Bei einer bestehenden **Laktoseunverträglichkeit** oder **Milchallergie**, sowie bei dem Verdacht auf eine **Unverträglichkeit gegenüber Milchprodukten**, tausche diese gegen pflanzliche Alternativen aus.
 - **Kuhmilch durch:** Soja-, Hafer-, Mandel-, Cashew-, Erbsenprotein-, Kokos- oder Reisdrink
 - **Quark, Joghurt durch:** Kokos-, Mandel-, Cashew- oder Sojajoghurt/-quark
 - **Feta/ Mozzarella durch:** Tofu, Falafel, Hülsenfrüchte oder Nüsse

Falls du **laktosefreie Milchprodukte** besser verträgst, nutze diese und achte auch hier auf Qualität.

8. Alle Rezepte in dieser Datei sind **glutenfrei**. Solltest du eine Kohlenhydratquelle nicht

mögen, kannst du diese durch **Haferflocken, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Vollkornreis** oder **Wildreis** austauschen.

9. Verzichte während deiner 3-Phasen-Darmkur auf große Mengen **fruchtzuckerreiches Obst** und **bevorzuge stattdessen** fruchtzuckerarme Obstsorten, wie **Beerenobst**. Insbesondere **grüne Smoothies** lassen sich oftmals geschmacklich durch die Zugabe von Beeren sehr gut aufpeppen.
10. Wenn es doch mal ein **Apfel**, eine **Banane** oder eine andere Obstsorte sein soll, dann belasse es an dem Tag bei der **einen Portion Obst**.
11. **Saaten** und **Nüsse** lassen sich in allen Rezepten **austauschen**. Besonders geeignet sind: Leinsamen, Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, gemahlene Flohsamenschalen, Kürbiskerne, Walnüsse, Cashews, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse oder Pekannüsse.
12. Um **Brotrezepte** geschmacklich aufzupeppen, kannst du **glutenfreie Röstzwiebeln, getrocknete Tomaten** oder **Oliven** hervorragend nutzen.

Süße Rezepte





Fruchtiger Hirsebrei

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 439

Kohlenhydrate: 38 g

Eiweiß: 15 g

Fett: 23 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Hirse
- 100 ml Milch, 1,5 % Fettanteil
- 15 g geschrotete Leinsamen
- 70 g Himbeeren
- 10 g Kokosflocken
- 1 TL Zimt
- 10 g gehackte Walnüsse

Optional:

- 15 g Daily Protein Himbeer-Geschmack

Zubereitung:

1. Hirse waschen, mit der Milch und den Leinsamen in einem Kochtopf aufkochen und bei geringer Hitze für 15-20 Minuten ziehen lassen.
2. Optional mit Daily Protein verfeinern.
3. Anschließend die Himbeeren, Kokosflocken, Zimt, Leinsamen und Walnüsse einrühren.



Möhren-Haferbrei

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 394

Kohlenhydrate: 35 g

Eiweiß: 13 g

Fett: 9 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Reibe
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Haferflocken
- 15 g Chiasamen
- 150 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 100 g Möhre
- Mark einer Vanilleschote
- 15 g gehackte Haselnüsse
- Zimt

Optional:

- 15 g Daily Protein Vanille-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken und Chiasamen mit dem Mandeldrink in einem Kochtopf unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Herd ausschalten und den Haferbrei 15 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Möhre schälen und raspeln. Das Mark der Vanilleschote auskratzen.
4. Nach Bedarf mit etwas Honig oder Daily Protein verfeinern.
5. Möhre und Vanillemark unter den Haferbrei mischen und in einer Schüssel servieren. Mit gehackten Haselnüssen und Zimt garnieren.



Kokos-Chia-Pudding

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 388

Kohlenhydrate: 25 g

Eiweiß: 18 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 75 ml Kokosdrink, ungesüßt
- 20 g Chiasamen
- 60 g Himbeeren
- 60 g Blaubeeren
- 75 g Magerquark
- 20 g gepoppter Amaranth
- 15 g Kokosraspel

Optional:

- 15 g Daily Protein Kokos-Mandel-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Kokosdrink erwärmen und mit den Chiasamen verrühren. 5 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die Himbeeren und Blaubeeren in einem Kochtopf auf niedriger Flamme erhitzen, sodass ein Püree entsteht.
3. Nach Bedarf mit etwas Honig oder Daily Protein verfeinern.
4. Gequellte Chiasamen mit dem Magerquark vermengen, in eine Schale geben und mit Amaranth, Beerenpüree und Kokosraspeln toppen.

Beerenjoghurt mit Minze

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 330

Kohlenhydrate: 43 g

Eiweiß: 15 g

Fett: 9 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Joghurt, 1,5% Fettanteil
- 40 g Buchweizenflocken
- 15 g Leinsamen, geschrotet
- Zimt
- frische Minzblätter
- 100 g Brombeeren

Optional:

- 20 g Daily Protein Vanille-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Joghurt, Buchweizenflocken, Leinsamen und Zimt in einer Schüssel miteinander verrühren.
2. Die Minzblätter waschen, zerkleinern und unterheben. Joghurt in eine Schüssel füllen.
3. Nach Bedarf mit etwas Honig oder Daily Protein verfeinern.
4. Brombeeren waschen und auf dem Joghurt verteilen.



Himbeer-Buttermilch

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 295

Kohlenhydrate: 31 g

Eiweiß: 15 g

Fett: 8 g

Vorbereitungszeit:

ca. 2 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Mixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- hohes Glas
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

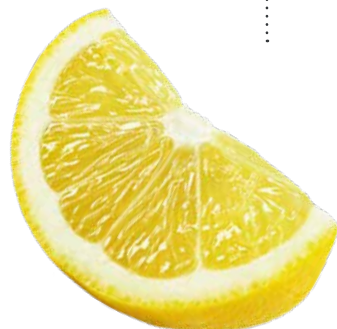
- 200 ml Buttermilch
- 30 g Haferflocken
- 70 g Himbeeren
- 10 g Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Eiswürfel

Optional:

- 20 g Daily Protein Vanille-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Buttermilch, Haferflocken, Himbeeren, Chiasamen, Zimt und Spitzer Zitronensaft in einen Mixer geben und zerkleinern.
2. Nach Bedarf mit etwas Honig oder Daily Protein verfeinern.
3. In ein Glas mit Eiswürfeln füllen.



Leichter Beeren-Smoothie



Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 245

Kohlenhydrate: 39 g

Eiweiß: 7 g

Fett: 3 g

Vorbereitungszeit:

ca. 2 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Handschuhe
- Mixer
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- hohes Glas
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Rote Bete, roh
- 100 g Himbeeren
- 50 g Brombeeren
- 150 ml Mandeldrink, ungesüßt
- Saft einer Zitrone
- Handvoll frische Minzblätter
- 30 g Buchweizenflocken
- 3 g Ingwer

Optional:

- 20 g Daily Protein Erdbeer-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Rote Bete schälen und grob stückeln (Vorsicht: Rote Bete färbt stark ab, Handschuhe nutzen)!
2. Himbeeren, Brombeeren, Rote Bete, Mandeldrink, Zitronensaft, Minzblätter, Buchweizenflocken und Ingwer in den Mixer geben.
3. Nach Bedarf mit etwas Honig oder Daily Protein verfeinern.
4. In ein Glas mit Eiswürfeln füllen.



Nuss-Porridge

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 488

Kohlenhydrate: 47 g

Eiweiß: 20 g

Fett: 21 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- kleine Schüssel
- Küchenwaage

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Milch, 1,5 % Fettanteil
- 50 g Haferflocken
- Salz
- Zimt
- 100 g Himbeeren
- 15 g Erdnussmus
- 10 g Haselnüsse

Optional:

- 20 g Daily Protein Himbeer-Geschmack

Zubereitung:

1. Milch mit Haferflocken und einer Prise Salz in einen Topf geben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen.
2. Etwa 10 Minuten quellen lassen.
3. Optional mit Daily Protein süßen.
4. Zimt unterrühren und in eine Schüssel füllen. Mit Himbeeren, Erdnussmus und Haselnüssen garnieren.



Chai-Porridge

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 375

Kohlenhydrate: 33 g

Eiweiß: 14 g

Fett: 17 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- kleine Schüssel
- Küchenwaage

Zutaten für 1 Portion:

- 250 ml Chai-Tee (Gewürzteesmischung), zubereitet mit ungesüßter Mandelmilch
- 45 g Haferflocken
- 10 g Chiasamen
- Salz
- 100 g Beeren nach Wahl
- 15 g Mandeln, blanchiert

Optional:

- 20 g Daily Protein Vegan Vanille-Geschmack

Zubereitung:

1. Chai-Tee mit Mandelmilch in einem kleinen Topf zubereiten.
2. Haferflocken mit Chiasamen und einer Prise Salz vermengen.
3. Haferflocken-Mischung zu dem Chai-Tee geben und bei geringer Hitze 5-10 Minuten quellen lassen.
4. Optional mit Daily Protein verfeinern.
5. Beeren untermischen und in einer Schüssel warm servieren. Mit Mandeln garnieren.

Himbeer-Vanille-Porridge mit Hirse

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 396

Kohlenhydrate: 40 g

Eiweiß: 13 g

Fett: 15 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

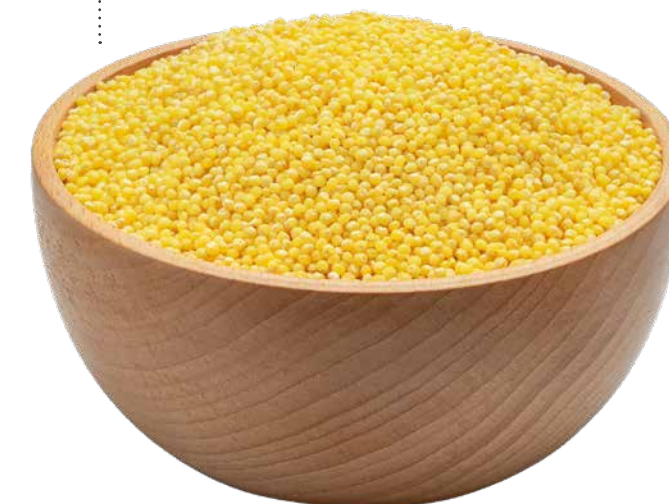
- 45 g Hirse
- 200 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 10 g Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Vanilleextrakt
- Zimt
- Salz
- 100 g Himbeeren
- 15 g Mandeln

Optional:

- 15 g Daily Protein Vegan Vanille-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Hirse waschen und zusammen mit Mandeldrink und Leinsamen in einen Topf geben.
2. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitzezufuhr 10-15 Minuten ziehen lassen.
3. Mit Vanilleextrakt, einer Prise Salz und Zimt würzen. Porridge in eine Schüssel füllen.
4. Optional mit Daily Protein verfeinern.
5. Himbeeren waschen. Porridge mit Himbeeren und Mandeln garnieren.



Gebackene Haferflocken mit Heidelbeeren

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 445

Kohlenhydrate: 40 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleine Auflaufform
- kleine Schüssel
- Wasserkocher
- Backpinsel
- Backrost
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 45 g Haferflocken
- 150 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 15 g Pekannüsse
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Magerquark
- Mark einer Vanilleschote
- 5 g Kokosöl

Optional:

- 15 g Daily Protein Vanille-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. Prise Salz dazugeben, alles verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Pekannüsse hacken und Heidelbeeren waschen.
3. Magerquark, Vanillemark, Pekannüsse und Heidelbeeren unter die Haferflocken mischen.
4. Auflaufform mit flüssigem Kokosöl auspinseln und die Masse darin verteilen. Nach Bedarf Daily You Protein oder Honig untermischen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen.
6. Gebackene Haferflocken aus dem Ofen holen und auf einem Teller servieren.



Beerige Buchweizen Overnight-Oats

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 440

Kohlenhydrate: 42 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 16 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

über Nacht

Empfohlene Utensilien:

- Küchenwaage
- verschließbares Gefäß
- Messbecher
- Messer zum Hacken
- Schneidebrett
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Buchweizenflocken
- 75 g Magerquark
- 50 ml Milch, 1,5 % Fettanteil
- 15 g Chiasamen
- Zimt
- Salz
- 100 g Beerenmischung
- 15 g Walnüsse

Optional:

- 15 g Daily Protein Erdbeer-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Buchweizenflocken mit Magerquark, Milch, Chiasamen, etwas Zimt und einer Prise Salz in einem verschließbaren Gefäß vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Nach Bedarf mit Honig oder Daily Protein verfeinern.
3. Beeren abwaschen und Walnüsse hacken. Als Topping auf die Overnight-Oats geben.

Vanille-Buchweizen-Porridge

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 469

Kohlenhydrate: 56 g

Eiweiß: 14 g

Fett: 18 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Haferdrink, ungesüßt
- 45 g Buchweizenflocken
- 15 g Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Vanilleextrakt
- Salz
- 100 g Himbeeren
- 20 g Cashewkerne

Optional:

- 20 g Daily Protein Vegan Vanille-Geschmack

Zubereitung:

1. Haferdrink in der Mikrowelle oder im Kochtopf erhitzen.
2. Buchweizenflocken, Leinsamen, Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Mit der erhitzten Hafermilch übergießen und 10-15 Minuten quellen lassen.
3. Nach Bedarf mit Daily Protein Vegan verfeinern.
4. Himbeeren waschen und gemeinsam mit den Cashewkernen als Topping auf das Porridge geben.



Quinoa-Bowl mit Heidelbeeren

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 454

Kohlenhydrate: 38 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 21 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleines Sieb
- kleiner Kochtopf
- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- Messer zum Hacken
- Schneidebrett
- Messbecher

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Quinoa
- 180 ml Wasser
- Salz
- 5 g Backkakao
- 80 g Heidelbeeren
- 15 g Walnüsse
- 125 g Speisequark, 20 % Fettanteil
- 5 g Kakaonibs
- Salz

Optional:

- 15 g Daily Protein Schoko-Geschmack

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Sieb waschen und nach Packungsanweisung mit Wasser, etwas Salz und Backkakao in einem Topf zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Heidelbeeren waschen und Walnüsse hacken.
3. Quinoa in eine Schüssel geben, Speisequark unterrühren und mit Heidelbeeren, Walnüssen und Kakaonibs garnieren.
4. Nach Bedarf mit Daily Protein verfeinern.



Crunchige Haferflocken

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 481

Kohlenhydrate: 36 g

Eiweiß: 24 g

Fett: 24 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 2 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- kleine Schüssel
- Messer zum Hacken
- Schneidebrett

Zutaten für 1 Portion:

- 15 g Walnüsse
- 40 g Haferflocken
- Salz
- 100 g körniger Frischkäse
- 75 g griechischer Joghurt
- 100 g Beerenmischung
- Kardamom
- Zimt

Optional:

- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Walnusskerne hacken. Haferflocken, gehackte Walnusskerne mit Salz, Kardamom und Zimt in einer Pfanne rösten.
2. Körnigen Frischkäse und griechischen Joghurt vermengen. Beerenobst untermischen.
3. Frischkäse-Beerenmischung mit den Haferflocken toppen und je nach Bedarf mit Zimt und Honig verfeinern.



Vegane Pancakes mit Beerenpüree

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 418

Kohlenhydrate: 52 g

Eiweiß: 13 g

Fett: 15 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- 2 kleine Schüsseln
- Pürierstab
- Wasserkocher
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 15 g Leinsamen, geschrotet
- 100 ml Wasser
- 125 g Erdbeeren
- 55 g Hafermehl oder gemahlene Haferflocken
- 120 ml Haferdrink, ungesüßt
- 5 g Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Salz
- Zimt
- 5 g Kokosöl

Optional:

- 20 g Daily Protein Vegan Vanille-Geschmack

Zubereitung:

1. Leinsamen mit etwas kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Erdbeeren putzen oder auftauen lassen und pürieren.
3. Hafermehl mit Leinsamen, Haferdrink, Backpulver, Vanilleextrakt, etwas Salz und Zimt vermengen. Nach Bedarf mit Daily Protein süßen.
4. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Pancakes gleichmäßig ausbacken.
5. Auf einem Teller servieren und mit Erdbeerpüree toppen.



Schokoladiges Hirseporridge

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 393

Kohlenhydrate: 51 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 10 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- kleine Schüssel
- Küchenwaage
- Messer zum Hacken
- Schneidebrett
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 55 g Hirse
- 100 g Magerquark
- Zimt
- 100 g Beeren nach Wahl
- 10 g Zartbitterschokolade, 85 % Kakaoanteil

Optional:

- 15 g Daily Protein Schoko-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsanweisung kochen.
2. Quark und Zimt kurz vor Ende der Garzeit unterrühren. Nach Bedarf Honig oder Daily Protein hinzufügen.
3. Topf vom Herd nehmen und 2-3 Minuten quellen lassen.
4. Beeren waschen und Schokolade hacken.
5. Porridge in eine Schüssel füllen und mit Beeren und Schokolade garnieren.





Frühstückskuchen

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 415

Kohlenhydrate: 35 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 22 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- Auflaufform
- Backrost
- kleine Schüssel
- Backpinsel
- Schneebesen
- Küchenwaage
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Hirse
- 2 Eier
- 75 g Blaubeeren
- 10 g Kokosöl

Optional:

- 15 g Daily Protein
Bananen-Geschmack
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Hirse waschen und nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Eier aufschlagen und Blaubeeren waschen. Mit der Hirse in einer Schüssel vermengen. Optional Honig oder Daily Protein untermischen.
4. Auflaufform mit Kokosöl einfetten. Teig in die Auflaufform füllen und für etwa 20 Minuten backen.
5. Entweder warm genießen oder abkühlen lassen.



Pfannkuchen mit Himbeerfüllung

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 571

Kohlenhydrate: 77 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- 2 kleine Schüsseln
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teller

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 250 ml Haferdrink,
ungesüßt
- 150 g Buchweizenmehl
- 10 g Honig
- Salz
- 250 g Himbeeren
- frische Minze
- 150 g Naturjoghurt,
3,5% Fettanteil
- 10 g Kokosöl

Optional:

- 20 g Daily Protein
Himbeer-Geschmack

Zubereitung:

1. Eier, Haferdrink, Buchweizenmehl, Honig und etwas Salz in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten.
2. Himbeeren und Minzblätter waschen und mit dem Joghurt vermengen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und beide Pfannkuchen bei geringer Temperatur goldbraun ausbacken.
4. Auf einem Teller servieren und mit Himbeer-Joghurt toppen.



Müsli

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 340

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 12 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- große Dose
- Teelöffel

**Zutaten für 1 Dose
à 10 Portionen:**

- 400 g glutenfreie Haferflocken
- 100 g gehackte Mandeln
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g Kokosraspeln
- Salz
- 1 TL Zimt
- 30 g Kokosöl
- 40 g Ahornsirup

Optional:

- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Backofen auf 150 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Haferflocken, gehackte Mandeln, Kürbiskerne, Kokosraspel, Salz und Zimt in einer großen Schüssel vermengen.
3. Öl und Ahornsirup dazugeben und alles nochmal gründlich miteinander vermengen. Ggf. noch etwas Öl und Ahornsirup unterrühren.
4. Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
5. Müsli für etwa 15 Minuten backen, wenden und für weitere 15 Minuten backen.
6. Danach alle 5 Minuten wenden, bis die Masse leicht gebräunt und knusprig ist.
7. Am besten über Nacht in einer offenen Dose abkühlen lassen.

Hauptspeisen mit Fisch & Fleisch



Fenchelsalat mit Räucherlachs

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 323

Kohlenhydrate: 26 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 17 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Servierschüssel
- Reibe
- Küchenwaage
- Messbecher
- scharfes Messer
- Schneidebrett

Zutaten für 1 Portion:

für den Salat:

- 100 g Fenchel
- 75 g Feldsalat
- 80 g Kirschtomaten
- 70 g Erdbeeren
- 1 kleine Zwiebel
- 5 g Butter
- 60 g Wildräucherlachs

Optional:

- 2 Scheiben glutenfreies Vollkornbrot

für die Soße:

- 40 g Gurke
- 5 g Honig
- 10 ml Zitronensaft
- 8 g Olivenöl
- 10 g Senf (laktose- und glutenfrei)
- 1 EL gehackte Petersilie und Dill
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Fenchel, Feldsalat, Kirschtomaten und Erdbeeren waschen.
2. Zwiebel schälen und würfeln, Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Fenchelstreifen darin anbraten und beiseite stellen.
3. Feldsalat in eine Servierschüssel geben.
4. Kirschtomaten und Erdbeeren klein schneiden, mit der Fenchel-Zwiebel-Mischung vermengen. Alles über den Salat geben
5. Wildräucherlachs in Streifen schneiden.
6. Gurke raspeln und mit Honig, Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Petersilie und Dill in einem Gefäß vermengen. Mit dem Lachs über den Salat geben und gut vermengen.
7. Optional 2 Scheiben glutenfreies Brot dazu genießen.

Paprika-Hähnchen-Pfanne



Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 563

Kohlenhydrate: 67 g

Eiweiß: 40 g

Fett: 13 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- 2 Pfannen
- 1 Pfannendeckel
- Pfannenwender
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Knoblauchpresse
- Küchenwaage
- Esslöffel und Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Vollkornreis
- 125 g Hähnchen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 140 g gelbe Paprika
- 100 g Tomaten
- 1 EL Petersilie
- 10 g Butter
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 10 g Tomatenmark
- Prise Paprikapulver
- Salz/ Pfeffer

Optional:

- Chilipulver

Zubereitung:

1. Vollkornreis nach Packungsbeilage kochen.
2. Hähnchen waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pressen. Paprika, Tomaten und Petersilie waschen. Paprika würfeln, Tomaten vierteln und die Petersilie fein hacken.
4. Pfanne erhitzen, etwas Butter darin schmelzen und gekochten Reis mit Zwiebelwürfeln, Knoblauch und Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze anbraten.
5. Tomatenmark, Tomaten und Paprika mit unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel garen.
6. Währenddessen das Hähnchen in einer weiteren Pfanne mit der restlichen Butter braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Hähnchen in die Reis-Gemüse-Pfanne geben und 2-3 Minuten ziehen lassen.
8. Auf einem Teller servieren und mit Petersilie garnieren.



Steakstreifen auf Kartoffelpüree

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 520

Kohlenhydrate: 43 g

Eiweiß: 38 g

Fett: 24 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- 2 Pfannen
- Pfannenwender
- Kochtopf
- Schälmesser
- 2 Schüsseln
- Stampfer
- Küchenwaage
- Messbecher
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Esslöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g 200 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 60 g Kirschtomaten
- 1 EL Petersilie
- 1/2 Zwiebel
- 150 g Rinderfilet
- 65 g Avocado
- 5 ml Limettensaft
- 10 g Butter
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 20-25 Minuten kochen.
2. Kirschtomaten und Petersilie waschen und zerkleinern. Zwiebel schälen und würfeln.
3. Rinderfilet in Streifen schneiden.
4. Avocado in eine Schüssel geben und mit Limettensaft beträufeln.
5. In einer erhitzten Pfanne etwas Butter zum Schmelzen bringen und Zwiebel und Tomaten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
6. Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel mit Avocado zerstampfen. Tomaten-Zwiebel-Mischung und Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und Rinderfilet beidseitig anbraten.
8. Zusammen servieren.



Fischpfanne

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 558

Kohlenhydrate: 43 g

Eiweiß: 39 g

Fett: 25 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Kochtopf
- Pfanne
- scharfes Messer
- Schneidebrett

Zutaten für 1 Portion:

- 180 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Porreestange
- 1 Zwiebel
- 100 g Wildlachsfilet
- 5 g Butter
- 60 g Garnelen
- 10 ml Limettensaft
- 100 ml Cremefine
- 15 g Tomatenmark
- 1 Prise Chilipulver und Muskatnuss
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser in einem Kochtopf etwa 20 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit Porree waschen, Zwiebel schälen und beides in Ringe schneiden.
3. Wildlachsfilet würfeln.
4. Butter in einer heißen Pfanne schmelzen. Zwiebelwürfel glasig dünsten, Lachswürfel und Garnelen hinzufügen und kurz scharf anbraten.
5. Porree und Limettensaft hinzugeben und bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel etwa 2-5 Minuten garen.
6. Cremefine in einem Gefäß mit Tomatenmark vermengen. Mit Muskat, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.
7. Pfanneninhalt mit der Sauce aufgießen und weitere 7-10 Minuten köcheln lassen.
8. Auf einem Teller mit Salzkartoffeln servieren.

Hähnchenkeulen mit Gemüse

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 857

Kohlenhydrate: 52 g

Eiweiß: 35 g

Fett: 52 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Auflaufform
- Küchenwaage
- Messbecher
- Backpinsel

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Hähnchenkeule
- 15 g Butter, flüssig
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Currypulver
- Salz/Pfeffer
- 100 ml Kokosmilch, fettreduziert
- 150 g Brokkoli
- 75 g Paprika
- 10 g Ingwer
- 120 g Süßkartoffel
- 50 g Möhre
- 100 ml Gemüsebrühe
- 10 g Cashewkerne

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Hähnchenschenkel mit etwa 10 g flüssiger Butter bestreichen. In eine Auflaufform legen, mit Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Hähnchenkeule etwa 30 Minuten im Backofen garen und nach 15 Minuten wenden.
4. Danach Kokosmilch über den Schenkel gießen und weitere 20 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit Brokkoli und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer, Süßkartoffel und Möhre schälen und würfeln. Gemüse in einer Pfanne mit restlicher Butter dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
6. Hähnchenschenkel mit Gemüse anrichten und mit Cashews bestreuen.



Putenbrust mit Wildreis und Möhren

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 624

Kohlenhydrate: 60 g

Eiweiß: 52 g

Fett: 16 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Kochtopf
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Küchenwaage

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Wildreis
- 150 g Putenbrustfilet
- 200 g Möhren
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 10 g Butter
- Prise Paprikapulver, edelsüß
- Salz/Pfeffer
- 50 g Frischkäse, Doppelrahmstufe

Zubereitung:

1. Wildreis nach Packungsbeilage kochen.
2. Putenbrustfilet in Streifen schneiden.
3. Möhren waschen und stifteln. In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen. Möhren hinzugeben und darin 10-15 Minuten garen.
4. Aus dem Kochtopf nehmen und mit der Hälfte der Butter vermengen. Gehackte Petersilie unterheben.
5. Butter in einer heißen Pfanne schmelzen, Putenstreifen hineingeben und durchbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse unterrühren und etwa 2 Minuten köcheln lassen.
6. Putengeschnetzeltes mit Reis und Möhren servieren.





Buchweizen-Garnelen-Salat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 59 g

Eiweiß: 29 g

Fett: 12 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Kochtopf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Buchweizen
- 200 g Fenchel
- 10 g Butter
- 125 g Garnelen
- Frische Basilikumblätter
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Prise Chilipulver
- Prise Anispulver
- Salz/Pfeffer
- 10 ml Zitronensaft
- 70 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Buchweizen nach Packungsanleitung weich kochen.
2. Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen. Garnelen 3-5 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren und Fenchelscheiben hinzufügen. Weitere 5- 8 Minuten braten.
4. Basilikumblätter waschen und hacken.
5. Pfanneninhalt, Basilikum und Buchweizen in eine Schüssel geben und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Die Himbeeren waschen und vorsichtig unterheben.
6. Auf einem tiefen Teller servieren.



Gefüllte Lachs-Gemüserolle

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 527

Kohlenhydrate: 15 g

Eiweiß: 43 g

Fett: 31 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schüssel
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Küchentuch
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Backblech
- Backpapier
- Esslöffel

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Zucchini
- 200 g Möhren
- Salz
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 150 g Frischkäse mit Kräutern, Doppelrahmstufe
- 200 g Wildräucherlachs
- 1 EL Dill
- 1 EL Schnittlauch, getrocknet

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Zucchini und Möhren schälen, reiben und salzen, kurz ziehen lassen und anschließend die Flüssigkeit mit einem Küchentuch ausdrücken.
3. Zwiebel schälen und würfeln.
4. Eier zu der Gemüsemasse geben und alles gründlich vermengen.
5. Die Masse gleichmäßig in rechteckiger Form auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für rund 30 Minuten backen.
6. Den gebackenen Teig auf dem Backpapier aus dem Ofen nehmen, einige Minuten abkühlen lassen und vorsichtig vom Backpapier lösen.
7. Anschließend mit Frischkäse bestreichen und Wildräucherlachs, Dill und Schnittlauch darauf verteilen.
8. Den belegten Teig vorsichtig zusammenrollen, in 2 Portionen teilen und eine davon genießen.
9. Die 2. Portion lässt sich perfekt in Frischhaltefolie im Kühlschrank für den nächsten Tag aufbewahren.

Kabeljaufilet mit grünen Bohnen

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 447

Kohlenhydrate: 33 g

Eiweiß: 28 g

Fett: 23 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Kochtopf
- Backblech
- Backpapier
- Backpinsel
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Esslöffel
- Auflaufform
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g grüne Bohnen
- 140 g Kartoffeln, festkochend
- 15 g Butter
- Salz/Pfeffer
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 100 g Tomaten
- 50 g grüne Oliven
- 125 g Kabeljaufilet
- 10 ml Zitronensaft

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bohnen waschen und Enden abschneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
3. Kartoffelscheiben auf einem Backblech verteilen und mit etwas Butter bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In den Ofen geben und für 20 Minuten garen. Ggf. nach der Hälfte der Garzeit wenden.
4. Bohnen für etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen.
5. Tomaten und Oliven abspülen und halbieren.
6. Kabeljaufilet kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Kabeljaufilet in eine Auflaufform geben und rundherum Oliven und Tomaten verteilen. Etwa 15 Minuten im Ofen garen.
8. Gegarten Fisch mit Oliven-Tomaten-Mischung, Kartoffeln und Bohnen auf einem Teller anrichten.



Wildlachs mit Quinoa

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 636

Kohlenhydrate: 65 g

Eiweiß: 44 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Quinoa
- 1 TL Gemüsebrühe
- 10 g Butter
- 150 g Wildlachsfilet
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Salatgurke
- Frische Basilikumblätter
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa waschen und nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe kochen.
2. In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und Wildlachsfilet darin goldbraun braten.
3. Zitrone heiß waschen, die Hälfte der Schale abreiben und Saft auspressen. Gurke waschen und raspeln.
4. Basilikumblätter waschen.
5. Quinoa ggf. abgießen. Zitronensaft, Zitronenschale, Salatgurke und Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Quinoa mit Wildlachs auf deinem Teller servieren.





Hähnchen mit nussigem Blattspinat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 375

Kohlenhydrate: 7 g

Eiweiß: 37 g

Fett: 22 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Schüssel
- Küchenwaage
- Messbecher
- scharfes Messer
- Schneidebrett

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Blattspinat
- 100 g Salatgurke
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- Salz/Pfeffer
- 10 g Kokosöl
- eine handvoll frische Minze
- 10 ml Zitronensaft
- 20 g Mandeln

Zubereitung:

1. Blattspinat und Salatgurke waschen. Salatgurke in feine Scheiben schneiden.
2. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch dazugeben und durchbraten.
4. Minze waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Blattspinat, der Salatgurke, Zitronensaft und den Mandeln vermengen.
5. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, in Scheiben schneiden und auf das Salatbett legen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Weißkohlrouladen mit Kartoffel-Selleriestampf

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 604

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 41 g

Fett: 33 g

Vorbereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- 2 Kochtöpfe
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchengarn
- Sparschäler
- Stampfer
- Esslöffel
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 4 Blätter Weißkohl
- ½ Zwiebel
- 1 EL frische Petersilie
- 125 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 15 g Senf (gluten- und laktosefrei)
- 50 g Möhre
- 10 g Butter + 10 g Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 150 g Knollensellerie
- 50 ml Mandelmilch, ungesüßt
- ½ TL Muskat
- Salz/Pfeffer
- Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

1. Kohlblätter kurz in kochendem Wasser garen, herausnehmen und beiseite legen.
2. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen und ebenfalls hacken.
3. Rinderhackfleisch mit Ei und Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch auf den Kohlblättern verteilen, aufrollen und mit Küchengarn binden.
4. Möhre schälen und stückeln.
5. Butter in einem Topf erhitzen und Rouladen kurz anbraten. Möhren hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles für ca. 45 Minuten schmoren. Ggf. mehr Brühe hinzufügen.
6. Währenddessen Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
7. Anschließend mit einem Stampfer zu Brei verarbeiten, mit Mandelmilch und Butter vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
8. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
9. Rouladen mit Kartoffel-Selleriestampf und Schnittlauch servieren.

Bolognese-Eintopf

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 733

Kohlenhydrate: 59 g

Eiweiß: 43 g

Fett: 33 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Kochtopf
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Möhren
- 50 g Petersilienwurzel
- 10 g Butter
- 125 g Rinderhackfleisch
- 125 g passierte Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 60 g Buchweizenpasta (oder andere glutenfreie Nudeln)
- frische Petersilie
- 15 g Parmesan

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pressen. Möhren und Petersilienwurzel schälen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten.
3. Mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse hinzufügen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Buchweizennudeln in die Bolognese geben und für weitere 7-10 Minuten garen.
6. Petersilie waschen und fein hacken.
7. Eintopf mit Parmesan und Petersilie servieren.





Hähnchencurry mit Kokosmilch

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 649

Kohlenhydrate: 63 g

Eiweiß: 42 g

Fett: 23 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Natur-Wildreis
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Zucchini
- 50 g rote Paprika
- 100 g Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Kokosöl
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Ingwerpulver
- 90 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kokosmilch
- Salz/Pfeffer
- frischer Koriander

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hähnchenbrustfilet waschen und in Streifen schneiden. Zucchini, Paprika und Möhre putzen und klein schneiden.
3. Zwiebel schälen und hacken. Knoblauchzehe pressen.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten darin braten.
5. Hähnchenfiletstreifen dazugeben und kurz mit braten.
6. Currypulver und Ingwer mit unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
7. Kokosmilch hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Reis mit Curry übergießen und frischem Koriander servieren.





Lachsfilet auf Naturreis

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 571

Kohlenhydrate: 47 g

Eiweiß: 32 g

Fett: 28 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel
- Backpinseln
- Backblech
- Backpapier
- Sieb
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Naturreis
- 1 TL Gemüsebrühe
- 125 g Lachsfilet
- 10 g Senf (gluten- und laktosefrei)
- 5 g Honig
- Kreuzkümmel
- Salz/Pfeffer
- 1 Lauchzwiebel
- 75 g Kirschtomaten
- frische Minze
- 10 g Olivenöl
- 15 ml Balsamicoessig

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe kochen.
2. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
3. Lachsfilet waschen und trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Senf und Honig bestreichen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
4. Anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln und etwa 10 Minuten im Backofen garen.
5. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und vierteln.
6. Minze waschen, trocknen und die Blätter zupfen.
7. Reis mit Lauchzwiebeln, Kirschtomaten, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.
8. Reis auf einem Teller mit dem Lachsfilet anrichten. Mit Minze garnieren.



Linsen-Spaghetti in Hackfleischsoße

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 711

Kohlenhydrate: 50 g

Eiweiß: 43 g

Fett: 36 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Knoblauchpresse
- Küchenwaage
- Kochtopf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Sieb
- Schüssel
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Linsenspaghetti
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Olivenöl
- 100 g Rinderhackfleisch
- 50 g frischer Blattspinat
- 100 g Zucchini
- 50 g Frischkäse, doppelrahmstufe
- Salz/Pfeffer
- 1 TL Thymian

Zubereitung:

1. Linsenspaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Schalotte schälen und würfeln. Knoblauch pressen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
4. Rinderhackfleisch hinzufügen und ca. 5 Minuten braten.
5. Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen und stückeln.
6. Zucchini in die Pfanne geben und kurz mit braten. Frischkäse hinzufügen.
7. Nudeln abgießen und ggf. etwas Nudelwasser zum Abbinden auffangen.
8. Blattspinat und Linsenspaghetti mit in die Pfanne geben und alles gut durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
9. Spaghetti auf einem tiefen Teller servieren.

Hühnereintopf

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 503

Kohlenhydrate: 52 g

Eiweiß: 39 g

Fett: 12 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Küchenwaage
- Messbecher
- Kochtopf
- Schüssel
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Möhren
- 50 g Petersilienwurzel
- 50 g Pastinaken
- 100 g Wirsing
- 1 Frühlingszwiebel
- 125 g Hähnchenfilet
- 10 g Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 ganze Nelken
- ½ TL gemahlener Piment
- ½ TL Fenchelsamen
- 40 g glutenfreie Suppennudeln
- frische Petersilie
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren, Petersilienwurzel und Pastinaken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Wirsing klein schneiden und waschen.
2. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.
3. Hähnchenbrustfilet waschen und stückeln.
4. Butter in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebel kurz anbraten und Hähnchenstücke hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten.
5. Restliches Gemüse hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen.
6. Lorbeerblatt, ganze Nelke, Piment, Fenchelsamen hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln.
7. Suppennudeln zugeben und weitere 5-8 Minuten köcheln lassen.
8. Petersilie waschen und klein hacken. Lorbeerblatt und Nelken entfernen und Gemüsetopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In einer Schüssel servieren und mit Petersilie bestreuen.

Gemüse-Salat mit Hähnchen



Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 507

Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: 50 g

Fett: 28 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb
- Kochtopf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Schüssel

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Feldsalat
- 20 g Winterportulak
- 100 g Wirsingkohl
- 50 g Fenchelknolle
- 50 g grüne Bohnen
- frischer Kerbel
- frischer Schnittlauch
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- Salz/Pfeffer
- 10 g Kokosöl
- 10 ml Zitronensaft
- 8 g Olivenöl
- 80 g Ziegenfrischkäsetaler

Zubereitung:

1. Feldsalat und Winterportulak in einem großen Sieb waschen.
2. Wirsing und Fenchelknolle putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
3. Grüne Bohnen waschen, Enden abschneiden und halbieren. Bohnen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.
4. Kerbel und Schnittlauch waschen und hacken.
5. Hähnchenbrustfilet waschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen gut durchbraten.
6. Zitronensaft, Olivenöl, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine kleine Rührschüssel geben und vermengen. Gemüse auf einem tiefen Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Hähnchen in Streifen schneiden und auf den Salat geben.
7. Ziegenfrischkäsetaler oben drauf platzieren und servieren.





Mediterraner Seelachs

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 506

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 38 g

Fett: 24 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Kochtopf
- Backblech
- Backpapier
- Schüssel
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Mixer

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Kirschtomaten
- frischer Thymian
- 30 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 20 g Haferflocken
- 1 Ei
- 15 g Butter
- 15 g Parmesan
- Salz/Pfeffer
- 125 g Seelachsfilet
- 80 g Möhren
- 80 g Pastinaken

Zubereitung:

1. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Kirschtomaten waschen und vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
2. Haferflocken in einem Mixer kurz zu 'Paniermehl' zerkleinern.
3. Ei, Butter, zerkleinerte Haferflocken, Parmesan und Tomaten in einer Schüssel zu einer Masse vermengen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
4. Seelachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Panier-Masse auf den Fisch verteilen und leicht andrücken. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten garen.
5. Währenddessen Möhren und Pastinaken putzen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.
6. Seelachsfilet aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Gemüse servieren.



Spinat-Lachs mit Kartoffelpüree

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 680

Kohlenhydrate: 38 g

Eiweiß: 51 g

Fett: 34 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Mesbecher
- Knoblauchpresse
- Backblech
- Backpapier
- Kochtopf
- Stampfer
- Schüssel

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Wildlachsfilet
- Salz/ Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Mandeln, blanchiert
- 75 g Blattspinat
- 20 g Tomatenflocken oder getrocknete Tomaten
- 50 g Feta, fettreduziert
- frischer Dill
- 100 g Kartoffeln
- 150 g Sellerieknolle
- 80 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Wildlachs waschen und in der Länge nach mittig eine Tasche schneiden. (Vorsicht, nicht komplett durchschneiden!) Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Knoblauch pressen. Mandeln hacken. Dill waschen und ebenfalls hacken.
4. Spinat waschen und mit Tomatenflocken, Feta, Mandeln und Dill in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wildlachsfilet mit der Spinat-Masse füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für ca. 20 Minuten im Ofen garen.
6. Kartoffeln und Sellerieknolle schälen und kleinschneiden. Gemeinsam in einen Topf geben und in gesalzenem Wasser für ca. 10-15 Minuten köcheln.
7. Wasser abgießen. Kartoffeln und Sellerie stampfen, Mandelmilch unterrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Gemeinsam mit Lachsfilet servieren.

Gefüllte Aubergine mit Salat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 396

Kohlenhydrate: 7 g

Eiweiß: 28 g

Fett: 27 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Esslöffel
- Backblech
- Backpapier
- Schüssel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Aubergine
- Salz/Pfeffer
- ½ TL Rosmarin
- ½ TL Oregano
- 50 g Kirschtomaten
- 8 g Olivenöl
- 100 g Rinderhackfleisch
- 50 g Feldsalat
- 10 g Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Aubergine waschen, halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aushöhlen (ca. 1 cm Rand in den Auberginenhälften rundherum stehen lassen). Fruchtfleisch mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Oregano würzen und beiseitestellen.
3. Die Auberginenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 20-30 Minuten im Backofen garen.
4. Tomaten waschen und halbieren.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rinderhackfleisch dazugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Tomaten und Auberginen-Fruchtfleisch mit in die Pfanne geben und etwa 5-8 Minuten weiterbraten.
7. Feldsalat waschen. Auberginen aus dem Ofen holen und mit der Rinderhackmasse füllen. Auf einem Teller mit dem Feldsalat servieren. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.





Pizza mal anders

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 579

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 69 g

Fett: 25 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Mixer
- Backblech
- Backpapier
- Küchenwaage
- Kochtopf
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Blumenkohl
- 2 Eier
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Brokkoli
- 50 g frischer Blattspinat
- 50 g Mozzarella
- 1 TL Oregano
- ½ TL Pizzagewürz
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen, grob zerteilen und in kochendem Wasser kurz garen.
2. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Blumenkohl, Eier und 50 g Hähnchenbrustfilet in einem Mixer zu einem Teig verarbeiten.
4. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech kreisförmig verstreichen und für ca. 15 Minuten backen.
5. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Brokkoli und Spinat waschen und klein schneiden.
6. Pizzaboden auf dem Backpapier aus dem Ofen nehmen, ein paar Minuten abkühlen lassen und dann den Pizzaboden vorsichtig vom Backpapier lösen und darauf liegen lassen.
7. Pizzaboden mit Gemüse, Hähnchenwürfel, Mozzarella und Pizzagewürze belegen und für weitere 10-15 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.
8. Pizza aus dem Ofen nehmen, Oregano darüber streuen und genießen.



Pikantes Putenfilet mit Ofengemüse

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 346

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 37 g

Fett: 12 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse
- Backblech
- Backpapier
- Schüssel
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Knoblauchzehe
- 8 ml Zitronensaft
- 50 g Joghurt, 1,5 % Fettanteil
- 8 g Olivenöl
- 5 g Honig
- Salz/Pfeffer
- ½ TL Rosmarin
- 125 g Putenbrustfilet
- 100 g Brokkoli
- 80 g Zucchini
- 100 g Möhren

Zubereitung:

1. Backofen auf 155 °C Umluft vorheizen.
2. Knoblauch pressen und mit Zitronensaft, Joghurt, etwas Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermengen.
3. Putenbrustfilet waschen, in Streifen schneiden und diese mit der Marinade bestreichen.
4. Gemüse waschen. Brokkoli in Röschen teilen, Zucchini in Scheiben schneiden und Möhren schälen und stifteln. Mit restlichen Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
5. Marinierte Putenstreifen und Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 20 Minuten backen.
6. Gemeinsam auf einem Teller servieren.



Vegetarische Hauptspeisen



Spinatpüree mit Spiegelei

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 398

Kohlenhydrate: 6 g

Eiweiß: 27 g

Fett: 28 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- kleiner Kochtopf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Pürierstab
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zwiebel
- 15 g Butter
- 300 g Blattspinat
- 2 Eier
- 30 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- Salz/Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. Hälfte der Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen, Blattspinat und Zwiebeln hinzugeben und für etwa 5-8 Minuten dünsten.
3. In der Zwischenzeit Eier mit der restlichen Butter in einer Pfanne braten.
4. Spinat-Zwiebelmischung pürieren, Frischkäse hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Muskat abschmecken.
5. Beides auf einem Teller servieren.

Kräuteromelette

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 416

Kohlenhydrate: 8 g

Eiweiß: 30 g

Fett: 29 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Rührschüssel
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Esslöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Champignons
- ½ Zwiebel
- 10 g Butter
- Salz/Pfeffer
- 1 EL Thymian, gehackt
- 3 Eier
- 40 ml Buttermilch
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 15 g Frischkäse, Doppelrahmstufe

Zubereitung:

1. Champignons putzen und vierteln.
2. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze etwa 3 Minuten anbraten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, gelegentlich umrühren.
4. In der Zwischenzeit die Eier mit Buttermilch und Petersilie schaumig schlagen.
5. Eimasse über die Pilze geben und von einer Seite etwa 3-5 Minuten goldgelb braten.
6. Omelett mit dem Pfannenwender vorsichtig anheben, wenden und 3 Minuten braten.
7. Fertiges Omelett mit Frischkäse bestreichen, zusammenklappen und heiß servieren.



Herzhafte Muffins mit Tomaten-Pilz-Salat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 387

Kohlenhydrate: 7 g

Eiweiß: 31 g

Fett: 25 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- 2 Schüsseln
- Muffinblech

**Zutaten für 4 Muffins
(1 Portion):**

- 100 g Kirschtomaten
- 150 g Champignons
- Handvoll frisches Basilikum
- 70 g Spinat
- 3 Eier
- 8 g Olivenöl
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kirschtomaten und Champignons putzen und würfeln. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken.
3. Olivenöl, Basilikum, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. Kirschtomaten und Champignons unterrühren.
4. Blattspinat hacken. Mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Ei-Spinat-Mischung in die Mulden eines Muffinblechs geben und 15 Minuten backen.
6. Muffins mit Tomaten-Pilz-Salat servieren.





Zucchini-Tomaten-Rösti

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 399

Kohlenhydrate: 16 g

Eiweiß: 30 g

Fett: 22 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Küchenreibe
- Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Küchenwaage
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Zucchini
- 30 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini waschen, raspeln, ausdrücken, salzen und beiseite stellen.
3. Getrocknete Tomaten und Knoblauch hacken und mit den Zucchini raspeln, Parmesan, Kräutern und Ei zu einem Teig vermengen.
4. Röstis formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen. Für etwa 30 Minuten goldbraun backen.
5. Kurz auskühlen lassen und auf einem Teller servieren.



Gemüsecurry mit Ei

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 437

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 24 g

Fett: 22 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Kochtopf
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 80 g Champignons
- 75 g Zucchini
- 75 g rote Paprika
- 10 g Butter
- 10 g Rote Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, die Schale abpellen.
2. Champignons putzen und vierteln. Zucchini und Paprika waschen und würfeln.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen, das Gemüse hineingeben und etwa 2 Minuten braten, gelegentlich rühren.
4. Currypaste und Currypulver hinzugeben und 1 weitere Minute braten.
5. Mit den passierten Tomaten auffüllen und alles zum Kochen bringen.
6. Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse 3 Minuten weiterkochen.
7. Eier klein hacken und mit dem Curry servieren.



Rührei mit Käse und Paprika

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 497

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 26 g

Fett: 34 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- kleine Schüssel
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Esslöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g rote Paprika
- 10 g Butter
- 2 Eier
- 30 g Naturjoghurt,
1,5% Fettanteil
- 20 g geriebener
Parmesan
- 15 g Kräuterfrischkäse
- 1 EL Schnittlauch,
gehackt
- Salz/Cayennepeffer

Zubereitung:

1. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin anbraten.
2. Eier mit Joghurt, Parmesan, Frischkäse und Schnittlauch glattrühren. Mit Cayennepeffer und Salz würzen.
3. Eimasse über das Gemüse geben und etwa 1 Minute unter ständigem Rühren stocken lassen.
4. Umrühren, aus der Pfanne nehmen und heiß servieren.



Shakshuka

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 366

Kohlenhydrate: 20 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 21 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Backblech
- Auflaufform
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g rote Paprika
- 10 g Kokosöl
- 15 g Tomatenmark
- 200 ml passierte Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise Cayennepfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver, Edelsüß
- Salz/Pfeffer
- 2 Eier
- frischer Koriander

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen und in Streifen schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebel und Paprika glasig dünsten.
3. Tomatenmark zugeben, kurz mit dünsten und mit passierten Tomaten ablöschen.
4. Mit Gemüsebrühe, Chiliflocken, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Für etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Pfanneninhalt in eine ofenfeste Form geben und Eier über dem Gemüse aufschlagen. Etwa 10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.
7. Koriander waschen und grob hacken. Shakshuka aus dem Ofen nehmen und mit Koriander bestreuen.



Frittata mit Artischocken

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 384

Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 26 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse
- kleine Schüssel
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Auflaufform
- Backblech

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g frische Artischocken
- 50 g Kirschtomaten
- 8 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 12 g Olivenöl
- 2 Eier
- Salz/Pfeffer, Chiliflocken
- frische Petersilie

Zubereitung:

1. Artischocken waschen, die äußeren und harten Blätter entfernen, den Stiel abschneiden, schälen und die ganzen Artischocken vierteln. Kirschtomaten waschen und halbieren.
2. Artischockenviertel mit Zitronensaft beträufeln.
3. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Knoblauchzehe pressen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten.
5. Aus der Pfanne nehmen und die Artischocken hinzugeben und etwa 10 Minuten braten.
6. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
7. Petersilie waschen, fein hacken und unter die Eiermasse mischen.
8. Artischocken, Knoblauch und Eiermasse in eine ofenfeste Form geben und ca. 10 Minuten stocken lassen.



Grünes Feta-Omelette

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 414

Kohlenhydrate: 7 g

Eiweiß: 28 g

Fett: 30 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Schüssel

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g frischer Blattspinat
- 8 g Kokosöl
- 2 Eier
- Salz/Pfeffer
- Zitronenthymian
- 50 g Feta, fettreduziert
- 50 g Salatgurke
- 6 g Olivenöl

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Blattspinat waschen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Spinats dazugeben und kurz andünsten.
2. Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian abschmecken. Zu dem Gemüse in die Pfanne geben.
3. Eier komplett stocken lassen und zum Schluss mit Feta toppen.
4. Gurke waschen, in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Spinat in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl und Zitronenthymian abschmecken. Gemeinsam servieren.

Verkehrtes Sandwich mit Spiegelei

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 595

Kohlenhydrate: 56 g

Eiweiß: 31 g

Fett: 25 g

Vorbereitungszeit:

ca. 8 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Toaster
- Schüssel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Süßkartoffel
- 65 g Avocado
- 100 g körniger Frischkäse
- Salz/Pfeffer
- Chiliflocken
- 8 ml Zitronensaft
- 8 g Olivenöl
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Süßkartoffel waschen, schälen und der Länge nach in dicke Scheiben schneiden. Scheiben mehrfach toasten bis sie gar sind.
2. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch lösen. Frischkäse in eine kleine Schüssel füllen und mit Avocado, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronensaft vermengen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Eier aufschlagen und braten.
4. Süßkartoffeln mit Frischkäsecreme bestreichen, mit Spiegeleiern belegen und mit einer weiteren Süßkartoffelscheibe abschließen.

Senfeier

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 366

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 24 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

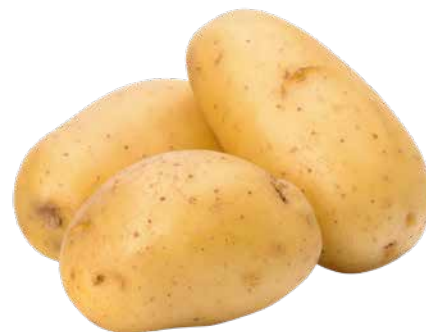
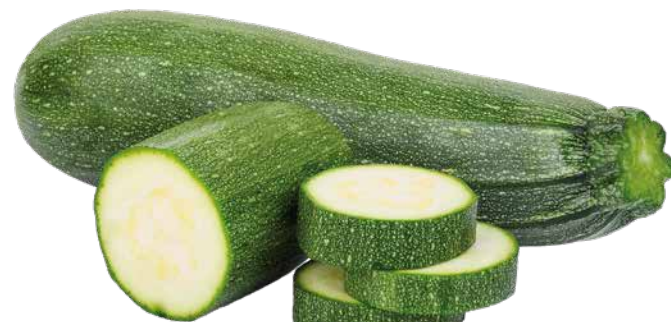
- 3 Kochtöpfe
- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 75 g Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 5 g Butter
- 15 g Buchweizenmehl
- 75 ml Gemüsebrühe
- 25 ml Schlagsahne
- 10 g Senf (laktose- und glutenfrei)
- 5 g Honig
- Salz/Pfeffer
- 200 g Kartoffeln, festkochend

Zubereitung:

1. Eier in kochendem Wasser ca. 6-10 Minuten kochen. Abschrecken und pellen.
2. Zucchini waschen und kleinschneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Frühlingszwiebeln glasig dünsten. Zucchini hinzugeben und kurz mit braten.
4. Buchweizenmehl hinzugeben und mit Gemüsebrühe und Sahne aufkochen.
5. Senf und Honig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15-20 Minuten köcheln.
7. Kartoffeln abgießen und auf einem Teller servieren. Eier halbieren und mit der Senfsoße über die Kartoffeln geben.





Gemüselasagne

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 603

Kohlenhydrate: 45 g

Eiweiß: 42 g

Fett: 26 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Auflaufform
- Schüssel
- Küchenwaage
- Schneebesen
- Backblech
- Esslöffel
- Teller

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Zucchini
- 300 g Aubergine
- Salz
- 6 rote Linsen
- Lasagneblätter
- 2 Eier
- Salz/Pfeffer
- 100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 1 EL Thymian
- 1 EL Kräuter der Provence
- 150 g Schafskäse, fettreduziert

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini und Aubergine in feine Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen, damit das Gemüse Wasser verliert.
3. Gemüsescheiben und Lasagneblätter in eine ofenfeste Form schichten.
4. Eier aufschlagen, verquirlen und zusammen mit einer Prise Salz, Pfeffer und Frischkäse verrühren. Thymian und Kräuter der Provence unterrühren.
5. Sauce über die geschichtete Lasagne geben. Schafskäse zerbröseln, über der Lasagne verteilen.
6. Circa 45 Minuten backen.
7. Lasagne auf zwei Teller portionieren.



Leichte Zucchini-Nudeln

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 475

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 40 g

Fett: 26 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Spiralschäler
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Zucchini
- 80 g Möhren
- 10 g Butter
- 200 g passierte Tomaten
- 1 TL Basilikum
- Salz/Pfeffer
- 125 g Mozzarella, light
- 10 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Zucchini und Möhre waschen und mit einem Spiralschäler zu Nudeln verarbeiten.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen und Nudeln darin ca. 3 Minuten braten.
3. Mit passierten Tomaten ablöschen, die Hitze reduzieren und mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mozzarella schneiden.
5. Nudeln auf einem Teller anrichten, mit Mozzarella und Pinienkernen toppen.

Ofengemüse mit Avocado-Dip

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 539

Kohlenhydrate: 56 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 23 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Backblech
- Backpapier
- große Schüssel
- kleine Schüssel
- Esslöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Zucchini
- 100 g Aubergine
- 150 g Süßkartoffel
- 75 g gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 10 g Kokosöl, flüssig
- 1 EL Rosmarin
- 10 ml Limettensaft
- 65 g Avocado
- 100 g körniger Frischkäse
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini, Aubergine, Süßkartoffel und Paprika waschen und in Streifen schneiden.
3. Knoblauch pressen, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zusammen mit dem Gemüse, flüssigem Kokosöl, Rosmarin und etwas Salz in einer Schüssel vermengen.
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier verteilen und für etwa 25 Minuten im Ofen garen.
5. In der Zwischenzeit den Limettensaft, Avocado, Frischkäse, Salz und Pfeffer zu einem Dip anrühren.
6. Ofengemüse mit Avocado-Dip servieren.





Ofenkartoffel mit Quark

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 514

Kohlenhydrate: 69 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 15 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Backblech
- Alufolie
- Reibe
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- kleine Schüssel
- Esslöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 1 große Kartoffel
- 50 g Radieschen
- 150 g Gurke
- 100 g Magerquark
- 50 g griechischer Joghurt
- 10 ml Leinöl
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffel waschen, salzen und in Alufolie wickeln. Für rund 30-40 Minuten im Ofen backen.
3. Radieschen und Gurke waschen und grob reiben.
4. Gemüse, Magerquark, Joghurt und Leinöl mit der Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kartoffel mittig einschneiden und mit dem Quark füllen.



Möhrensalat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 261

Kohlenhydrate: 22 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 9 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Reibe
- Sparschäler
- kleine Schüssel
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Möhren
- 50 g Staudensellerie
- 8 ml Zitronensaft
- 150 g Magerquark
- 8 ml Olivenöl
- 5 g Honig
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren schälen und raspeln. Staudensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
2. Zitronensaft mit dem Magerquark, Olivenöl und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Dressing über die Möhren geben und vermischen.



Steckrübenpasta

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 472

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 28 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Spiralschäler
- Knoblauchpresse
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Kochtopf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Esslöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Olivenöl
- 200 g gehackte Tomaten
- 200 g Steckrübe
- 1 EL Italienische Kräuter
- Salz/Pfeffer
- 15 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pressen.
2. Olivenöl in einem heißen Topf erwärmen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Gehackte Tomaten zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Steckrübe schälen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In die Tomatensoße geben. Köcheln lassen bis die Nudeln eine gute Konsistenz erreicht haben. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
6. Pasta servieren, mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen.

Rosenkohlaufauf

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 437

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 30 g

Fett: 23 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Auflaufform
- Backblech
- kleine Schüssel
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Rosenkohl
- 250 g gehackte Tomaten
- 15 g gehackte Mandeln
- 1 TL Gemüsebrühe
- ½ TL Muskat
- 1 EL Italienische Kräuter
- Salz/Pfeffer
- 40 g Emmentaler

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Rosenkohl putzen und gleichmäßig in eine kleine Auflaufform verteilen.
3. Gehackte Tomaten mit Mandeln in eine Schüssel geben und mit Gemüsebrühe, Muskat, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Ganze gleichmäßig über den Rosenkohl geben, mit Käse bestreuen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 40 Minuten backen.
5. Auflauf aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller servieren.



Gemüse-Bratlinge

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 432

Kohlenhydrate: 62 g

Eiweiß: 20 g

Fett: 10 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse
- Backblech
- Backpapier
- Schüssel
- Kochtopf
- Reibe
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Hirse
- 100 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Möhre
- 1 TL Gemüsebrühe-
pulver
- 1 Ei
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Currypulver
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Hirse nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Brokkoli waschen und zerkleinern. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pressen. Möhre schälen und reiben. Alles in eine Schüssel geben und den Saft ausdrücken.
4. Gekochte Hirse abtropfen und mit Brühe vermengen.
5. Hirse, Gemüse, Ei und Gewürze in eine Schüssel geben und zu einer Masse kneten. Mit den Händen zu Bratlingen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 30 Minuten backen.
6. Kurz auskühlen lassen und auf einem Teller servieren.



Gnocchifanne

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 578

Kohlenhydrate: 48 g

Eiweiß: 27 g

Fett: 30 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Pfanne
- Pfannenwender
- tiefer Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Blumenkohl
- 100 g Brokkoli
- 10 g Kokosöl
- 125 g glutenfreie
Gnocchi
- Salz/Pfeffer
- 1 Prise Fenchelsaat
- 1 Prise Thymian
- 75 g Schafskäse, light
- 15 g Mandeln, gehobelt

Zubereitung:

1. Blumenkohl und Brokkoli waschen, Blätter und Strunk entfernen. Kleine Röschen abtrennen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl und Brokkoli darin rundherum 2–3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Fenchelsaat und Thymian würzen.
3. Gnocchi in die Pfanne geben und 2–3 Minuten anbraten. Schafskäse unterrühren.
4. Auf einen tiefen Teller geben und mit gehobelten Mandeln garnieren.



Gemüsefrikadellen mit Püree

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 688

Kohlenhydrate: 68 g

Eiweiß: 32 g

Fett: 30 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Kochtopf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Schüssel
- Sparschäler
- Reibe
- Teelöffel und Gabel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Kartoffeln, mehligkochend
- 50 g Zucchini
- 75 g Möhren
- 75 g Pastinake
- 1 Ei
- 15 g gemahlene Mandeln
- 15 g Buchweizenmehl
- Salz/Pfeffer
- ½ TL Muskat
- 8 g Kokosöl
- 65 g Avocado
- 100 g Magerquark
- 8 ml Limettensaft
- 1 EL Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 15 Minuten weich kochen.
2. Zucchini, Möhren und Pastinake putzen, grob raspeln und Wasser ausdrücken. Geraspelte Gemüse mit Ei, gemahlenen Mandeln und Buchweizenmehl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Aus der Masse Gemüsefrikadellen formen.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen hinzugeben und von beiden Seiten braten.
5. Kartoffel abgießen. Avocado, Magerquark, Limettensaft und Petersilie hinzugeben und mit einer Gabel zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Gemüsefrikadellen auf dem Kartoffel-Avocado-Püree servieren.

Gefüllte Süßkartoffel

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 560

Kohlenhydrate: 48 g

Eiweiß: 30 g

Fett: 25 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Pfanne
- Pfannenwender
- Backblech
- Backpapier
- Schüssel
- Teelöffel und Gabel

Zutaten für 1 Portion:

- 180 g Süßkartoffel
- 150 g Zucchini
- 50 g Champignons
- 5 g + 5 g Olivenöl
- 10 g Kürbiskerne
- ½ TL Chili
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kardamon
- Salz/Pfeffer
- 50 g Feldsalat
- 90 g Feta, light

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffel waschen, längs einschneiden und mit einer Gabel einstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 30-40 Minuten backen.
3. Zucchini waschen, Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit Olivenöl in der Pfanne ca. 5 Minuten anbraten.
4. Kürbiskerne hacken und mit Gewürzen und etwas Olivenöl vermengen.
5. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Feta zerbröseln. Die gebackenen Süßkartoffeln kurz abkühlen lassen und das Innere mit einer Gabel leicht zerdrücken.
6. Mit dem gebratenen Gemüse, Feldsalat und Feta füllen.

Falscher Toast mit Feta

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 625

Kohlenhydrate: 76 g

Eiweiß: 28 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

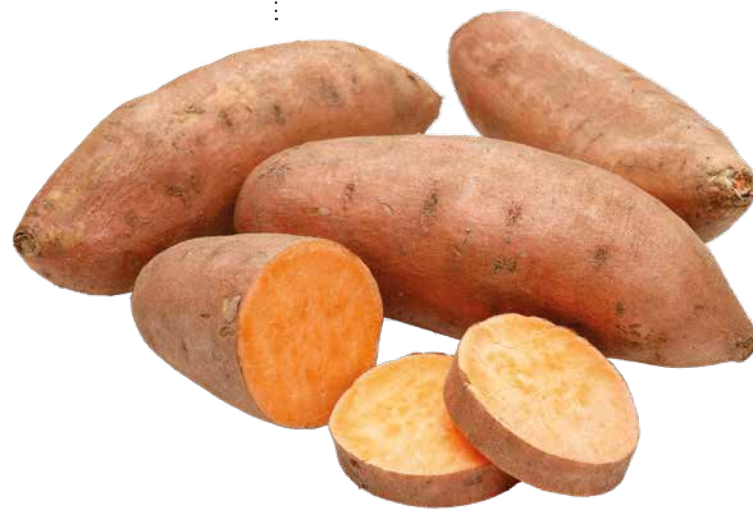
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- hohes Gefäß
- Pürierstab
- Kochtopf
- Toaster

Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Süßkartoffel
- 50 g Erbsen, Tiefkühl
- 65 g Avocado
- 30 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 8 ml Zitronensaft
- Salz/Pfeffer
- 90 g Feta, fettreduziert

Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden und mehrfach toasten (alternativ im Backofen garen).
2. Erbsen im kochenden, gesalzenen Wasser kurz garen.
3. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch lösen und mit den gegarten Erbsen in einem hohen Gefäß pürieren.
4. Getrocknete Tomaten klein schneiden, zu dem Püree geben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Koriander nach Geschmack würzen.
5. Süßkartoffelscheiben aus dem Toaster nehmen, mit Erbsen-Avocado-Püree belegen und mit Fetabröseln bestreuen.



Ofenkartoffel mit Sauerkraut

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 540

Kohlenhydrate: 59 g

Eiweiß: 27 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 65 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Backblech
- Backpapier
- Schüssel
- Reibe
- Gabel
- Backpinsel

Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Backkartoffel
- 10 g Butter, flüssig
- 125 g Sauerkraut
- 125 g Magerquark
- 1 Prise Kümmel
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Majoran
- Salz/Pfeffer
- 100 g Möhren
- 50 g Knollensellerie
- 10 ml Apfelessig
- 15 g Walnüsse

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffel waschen, mit einer Gabel einstechen, mit etwas flüssiger Butter bestreichen, salzen und etwa 30-40 Minuten backen.
3. Sauerkraut abtropfen lassen und mit Magerquark, Kümmel, Muskat, Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
4. Möhren und Knollensellerie schälen, grob raspeln und mit Apfelessig mischen.
5. Walnusskerne hacken und beiseite legen.
6. Gegarte Kartoffel aus dem Ofen nehmen und längs aufschneiden. Mit Sauerkraut-Quark-Mischung und geraspelt Gemüse füllen. Mit gehackten Walnusskernen bestreuen.



Brokkolisalat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 321

Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 28 g

Fett: 17 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 12 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Topf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Schüssel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Brokkoli
- frische Minze
- 1 kl. Zwiebel
- 8 ml Zitronensaft
- 8 g Olivenöl
- Salz/Pfeffer
- 15 g gehobelte Mandeln
- 90 g Feta, fettreduziert

Zubereitung:

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Im kochenden Salzwasser ca. 5-8 Minuten garen.
2. Minze waschen und klein hacken. Zwiebel schälen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
3. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten. Brokkoli mit Dressing vermengen und mit gerösteten Mandeln und Feta garnieren.

Omelette mit cremiger Füllung

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 457

Kohlenhydrate: 17 g

Eiweiß: 26 g

Fett: 31 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Pfanne
- Pfannenwender
- Kochtopf
- Schüssel
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 15 g Hirse
- 125 g frische Champignons
- 100 g frischer Spinat
- 7 g + 7g Butter
- 30 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 1 TL Kräutermischung, TK
- 2 Eier
- 20 ml Buttermilch
- ½ TL Thymian
- ½ TL Rosmarin
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsanweisung kochen.
2. Champignons putzen und vierteln. Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz dünsten.
4. Frischkäse und Kräutermischung zum Gemüse geben, aufkochen lassen und beiseite stellen.
5. Hirse, Eier, Buttermilch, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und mit der restlichen Butter zu einem Omelette braten.
6. Omelette auf einem Teller anrichten und mit cremigem Gemüse füllen.

Zucchinirolle



Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 726

Kohlenhydrate: 33 g

Eiweiß: 51 g

Fett: 41 g

Vorbereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Reibe
- Handmixer
- 2 kleine Schüsseln
- 1 große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Kochtopf

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Zucchini
- Salz
- 5 Eier
- Pfeffer
- 60 g Buchweizenmehl
- 40 g Kokosmehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 100 g Tomaten
- 180 g Feta, fettreduziert
- 30 ml Sahne
- Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, raspeln, etwas salzen und kurz ziehen lassen. Danach Wasser ausdrücken.
2. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Salz und Pfeffer vermengen.
4. Buchweizenmehl, Kokosmehl, gemahlene Mandeln mit Zucciniraspeln und Eigelb vermengen.
5. Eischnee vorsichtig unterheben.
6. Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für etwa 20 Minuten backen.
7. Tomaten in kochendes Wasser geben, abschrecken und häuten. In Würfel schneiden.
8. Feta zerbröseln und mit der Sahne verrühren.
9. Zucciniteig auf ein großes Schneidebrett stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen und wieder auf das Backblech legen.
10. Schafskäse, Tomatenwürfel und Basilikum auf den Teig geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Aufrollen, auf das Backblech geben und für weitere 15 Minuten backen.



Auberginen-Lasagne



Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 446

Kohlenhydrate: 19 g

Eiweiß: 24 g

Fett: 30 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchentuch
- Pfanne
- Pfannenwender
- Backblech
- Auflaufform
- Schüssel
- Teelöffel

Zutaten für 2 Portionen:

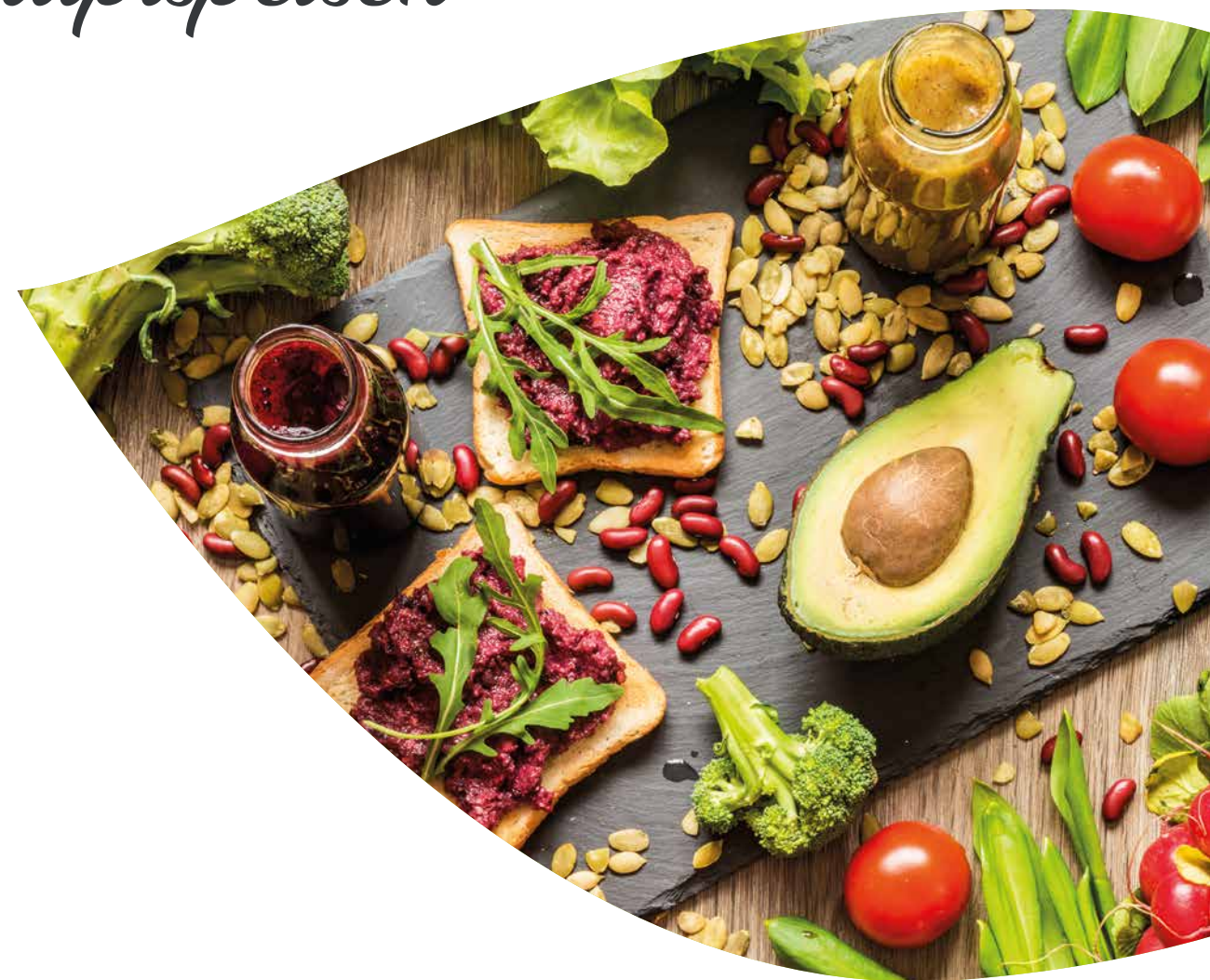
- 400 g Auberginen
- 10 g Butter
- 100 g Parmesan, gerieben
- 30 g Walnüsse
- 2 EL Italienische Kräuter, TK
- 1 TL Ingwerpulver
- 10 ml Zitronensaft
- 400 g passierte Tomaten
- 8 g Honig
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Aubergine waschen und längs in dicke Scheiben schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben von beiden Seiten braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Parmesan, Walnüsse, Kräuter, Ingwer und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen.
4. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Auberginenscheiben halbieren und in eine leicht gefettete Auflaufform einschichtig geben.
6. 2 TL von der Käsemasse auf die Scheiben verteilen und eine weitere Auberginenschicht darauf verteilen. Vorgang wiederholen und mit Auberginenscheibenschicht abschließen.
7. Passierte Tomaten mit Honig, Salz und Pfeffer vermengen und über die Masse gießen.
8. Für 20-25 Minuten im Ofen garen, bis der Käse geschmolzen ist.



Vegane Hauptspeisen



Chili sin Carne

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 606

Kohlenhydrate: 80 g

Eiweiß: 26 g

Fett: 16 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Küchenwaage
- Sieb
- Kochtopf
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 130 g Kidneybohnen aus der Dose
- 50 g gegarte rote Linsen
- 50 g Mais aus der Dose
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Süßkartoffel
- 75 g rote Paprika
- 15 g Kokosöl
- 15 g Tomatenmark
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Currypulver
- 250 ml heißes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Koriander
- 1 Prise Chilipulver
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Kidneybohnen, rote Linsen und Mais abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Süßkartoffel schälen. Paprika waschen. Zwiebel, Süßkartoffel und Paprika würfeln.
3. Kokosöl in einem Kochtopf erhitzen und gewürfelte Paprika, Süßkartoffel, rote Linsen und Zwiebelwürfel dazugeben und etwa 1 Minute anbraten.
4. Tomatenmark, Paprikapulver und Curryiterrühren und für eine weitere Minute braten.
5. Mit heißem Wasser und der Gemüsebrühe auffüllen. Mais und Kidneybohnen unterheben.
6. Majoran, Kurkuma, Koriander und Chilipulver dazugeben und etwa 5-10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller servieren.

Kichererbsen-Pfanne

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 488

Kohlenhydrate: 49 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 18 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Sieb
- Knoblauchpresse
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Zucchini
- 265 g Kichererbsen, Abtropfgewicht
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Olivenöl
- 30 ml Gemüsebrühe
- 30 g Reiscuisine
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen abtropfen und waschen.
2. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden, Knoblauch pressen und mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen.
3. Zucchini und Kichererbsen dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Cuisineiterrühren.
4. Etwas schmoren lassen und mit Gewürzen abschmecken.
5. Auf einem Teller servieren.



Gefüllte Paprika

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 407

Kohlenhydrate: 35 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 17 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- 2 Pfannen
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Schüssel
- Mixer
- Auflaufform
- Backblech
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g rote Paprika
- 80 g Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 5 g + 5 g Kokosöl
- 50 g weiße Bohnen, Abtropfgewicht
- Salz/Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 200 ml gehackte Tomaten
- 15 g Tomatenmark
- 50 ml Kokosmilch
- 200 g Blumenkohl
- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Paprikadeckel vorsichtig abschneiden und die Schote von innen entkernen.
3. Champignons putzen und würfeln. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Mit Kokosöl in einer heißen Pfanne anbraten.
4. Weiße Bohnen abtropfen lassen und hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Etwa 5 Minuten weiter braten.
5. In der Zwischenzeit gehackte Tomaten, Tomatenmark, Kokosmilch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
6. Paprikaschote in eine Auflaufform geben, mit dem Gemüse befüllen, mit der Soße übergießen und für etwa 20 Minuten backen.
7. Blumenkohl in einem Küchenmixer zerkleinern und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Beides auf einem Teller servieren.





Fruchtiger Salat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 508

Kohlenhydrate: 20 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 34 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- kleine Schüssel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Feldsalat
- 100 g Heidelbeeren
- 15 g Pistazien
- 65 g Avocado
- 15 ml Balsamico-Essig
- 6 g Olivenöl
- 10 g Senf (gluten- und laktosefrei)
- 5 g Honig
- Salz/Pfeffer
- 100 g Tofu
- 6 g Kokosöl

Zubereitung:

1. Feldsalat und Heidelbeeren waschen, Pistazien schälen und grob hacken. Avocado aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.
2. Balsamico-Essig, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette anrühren.
3. Tofu in Scheiben schneiden und mit Kokosöl in einer heißen Pfanne knusprig braten.
4. Salat, Avocado und Heidelbeeren mit der Vinaigrette vermengen.
5. Auf einem Teller anrichten und mit Tofu und Pistazien toppen.



Zucchininudeln mit Pesto

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 459

Kohlenhydrate: 16 g

Eiweiß: 27 g

Fett: 30 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Knoblauchpresse
- Spiralschneider
- Küchenwaage
- Messbecher
- Pürierstab
- hohes Gefäß
- Sieb
- Pfanne
- Pfannenwender

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Avocado
- 15 g Walnüsse
- frische Basilikumblätter
- 100 g Tofu
- 50 g Brokkoli
- 25 g Babyspinat
- 20 g Erbsen, Abtropfgewicht
- 8 ml Zitronensaft
- 8 g Olivenöl
- Salz/Pfeffer
- 200 g Zucchini

Zubereitung:

1. Knoblauch pressen. Avocado aufschneiden, Fruchtfleisch lösen und in grobe Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Basilikumblätter zupfen und waschen.
2. Tofu, Avocado, Brokkoli, Babyspinat, Erbsen, Knoblauch, Zitronensaft und Walnüsse mit Salz und etwas Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Währenddessen langsam das Olivenöl dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in lange Fäden schneiden. Zucchininudeln mit etwas Wasser in einer heißen Pfanne erwärmen.
4. Zucchininudeln mit Pesto servieren.



Quinoa-Tofu-Pfanne

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 658

Kohlenhydrate: 52 g

Eiweiß: 32 g

Fett: 32 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenwaage
- Messbecher
- Kochtopf
- Teelöffel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 75 g Quinoa
- 1 Porreestange
- 150 g Tofu
- 5 g Kokosöl
- 100 ml Reiscuisine
- 1 TL Basilikum
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Porree waschen und in Ringe schneiden. Tofu würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Lauch und Tofu in die Pfanne geben und anbraten. Mit Reiscuisine ablöschen und Quinoa unterrühren.
4. Kurz aufkochen lassen und mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auf einem Teller servieren.

Gemischter Rucola-Salat mit Erdbeerdressing

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 459

Kohlenhydrate: 38 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 20 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel
- hohes Gefäß
- Pürierstab
- tiefer Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Rucola
- 150 g Gurke
- 125 g Erdbeeren
- 50 g frischer Sprossenmix
- 125 g Kidneybohnen, Abtropfgewicht
- 8 ml Limettensaft
- 8 g Olivenöl
- Salz/Pfeffer
- 20 g Cashewkerne

Zubereitung:

1. Rucola und Gurke waschen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.
2. Erdbeeren putzen. Sprossen waschen und gemeinsam mit Rucola, Gurken und Kidneybohnen in einer Schüssel vermengen.
3. Erdbeeren mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Dressing über den Salat geben.
4. Auf einem tiefen Teller anrichten und mit Cashewkernen bestreuen.



Gebratene Hokkaidoschiffchen

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 502

Kohlenhydrate: 25 g

Eiweiß: 27 g

Fett: 32 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Pfanne
- Pfannenwender
- Reibe
- Schüssel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel und Gabel
- Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Hokkaido Kürbis
- 125 g Kohlrabi
- 100 g Tofu
- 10 g Kokosöl
- 50 ml Kokosmilch
- Salz/Pfeffer
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 15 g Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Den Hokkaido in 1/2 Zentimeter dünne Schiffchen schneiden. Kohlrabi schälen, waschen und mit einer Küchenreibe klein raspeln. Tofu mit einer Gabel zerdrücken.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Schiffchen 6 Minuten pro Seite braten.
3. Kokosmilch mit Tofu, geraspelten Kohlrabi, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und Kreuzkümmel vermengen.
4. Schiffchen in der Pfanne mit der Masse ablöschen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Auf einem Teller servieren und mit Kürbiskernen bestreuen.



Vegane Bällchen auf grünen Bohnen

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 611

Kohlenhydrate: 90 g

Eiweiß: 16 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- 2 Kochtöpfe
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Sparschäler
- Sieb
- Teelöffel und Gabel

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Süßkartoffel
- 50 g Quinoa
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver, Rosenscharf
- ½ TL Kurkuma
- 30 g Buchweizenmehl
- 15 g Kokosöl
- 80 g grüne Bohnen

Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. Quinoa in einem Sieb waschen und mit der Süßkartoffel in einen Topf geben. Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen.
3. Süßkartoffel und Quinoa abgießen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Buchweizenmehl unterheben.
4. Aus der Masse kleine Bällchen formen und mit etwas Kokosöl in einer Pfanne ausbacken.
5. Währenddessen Bohnen in gesalzenes, kochendes Wasser geben und 10 Minuten blanchieren.
6. Bällchen auf den grünen Bohnen servieren.

Gebackener Kürbis mit roten Nudeln

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 430

Kohlenhydrate: 62 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 10 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Knoblauchpresse
- Schüssel
- Messbecher
- Backblech
- Backpapier
- Kochtopf
- Sieb
- tiefer Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Hokkaido Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 8 g Kokosöl
- Salz/Pfeffer
- 60 g Linsennudeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Kirschtomaten
- 8 ml Limettensaft
- 1 Prise Koriander
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Chilipulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 155 °C Umluft vorheizen.
2. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Knoblauch pressen. Kürbisspalten mit Knoblauch, Kokosöl, Salz und Pfeffer würzen und ca. 30-40 Minuten backen.
3. Linsennudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
5. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Linsennudeln in einer Schüssel mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver vermengen.
6. Linsennudeln auf einen tiefen Teller geben und mit den Kürbisspalten belegen.



Warmer Hirsesalat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 536
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 16 g
Fett: 26 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Kochtopf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Pfanne
- Pfannenwender
- Schüssel
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Hirse
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200 g Brokkoli
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Möhren
- 8 g Kokosöl
- 50 g frischer Babyspinat
- 65 g Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Olivenöl
- 10 ml Apfelessig
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zubereiten.
2. Brokkoli und Frühlingszwiebel waschen und hacken. Möhren schälen und würfeln. Alles in einer heißen Pfanne mit Kokosöl anbraten.
3. Babyspinat waschen und Avocado aushöhlen und in Streifen schneiden.
4. Hirse mit dem angebratenen Gemüse, Babyspinat und Avocadostreifen in einer Schüssel vermengen.
5. Knoblauch pressen.
6. Olivenöl, Apfelessig mit Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen und über den warmen Salat geben.
7. In einer kleinen Schale servieren.



Fenchelsalat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 353
Kohlenhydrate: 17 g
Eiweiß: 9 g
Fett: 26 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Küchenwaage
- Messbecher
- große Schüssel
- kleine Schüssel
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Feldsalat
- 120 g Fenchel
- 100 g Möhren
- 10 g Senf (laktose und glutenfrei)
- 20 ml Sojasauce, ohne Weizen
- ½ TL Kurkuma
- 8 ml Limettensaft
- 8 g Kokosöl
- Salz/Pfeffer
- 65 g Avocado
- 15 g Walnusskerne

Zubereitung:

1. Feldsalat waschen. Fenchelknolle und Möhren putzen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Senf, Sojasauce, Kurkuma, Limettensaft, Kokosöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.
3. Avocado aushöhlen und in feine Scheiben schneiden.
4. Walnusskerne hacken und mit Avocado unter den Salat heben. Mit dem Dressing übergießen und gut durchmischen.
5. In einer Schale servieren.



Orientalische Süßkartoffelsuppe

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 551

Kohlenhydrate: 60 g

Eiweiß: 11 g

Fett: 27 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Kochtopf
- Messbecher
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse
- Schüssel
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Süßkartoffel
- 100 g Möhre
- 100 g Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 g Kokosöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Currypulver
- Salz/Pfeffer
- 50 ml Kokosmilch
- 15 g Erdnussmus
- ½ TL Schwarzkümmel
- frischer Koriander

Zubereitung:

1. Süßkartoffel und Möhre schälen und in Stücke schneiden. Paprika waschen und würfeln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch pressen.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Gemüse hinzufügen und mit Brühe ablöschen.
3. Currypulver, Salz, Pfeffer und Kokosmilch einrühren und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Erdnussbutter hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln.
5. Suppe in eine Schüssel füllen und mit frischem Koriander und Schwarzkümmel servieren.

Indisches Gemüse

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 21 g

Eiweiß: 32 g

Fett: 27 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Pfanne
- Pfannenwender
- Knoblauchpresse
- Kochtopf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Brokkoli
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Möhren
- 150 g Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL Currypulver
- 10 g Kokosöl
- Salz/ Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli und Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Tofu würfeln. Knoblauch pressen.
2. Möhren in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum kochen bringen, sodass die Möhren gut bedeckt sind. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Kokosmilch aufgießen. Ingwer und Currypulver hinzufügen.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl, Brokkoli, Knoblauch und Tofu hinzugeben und anbraten.
5. Möhren zum Gemüse in die Pfanne geben und für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In einer Schale servieren.

Veganes Dal

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 407

Kohlenhydrate: 53 g

Eiweiß: 30 g

Fett: 15 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Knoblauchpresse
- Pfanne
- Pfannenwender
- Kochtopf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Pürierstab
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Ingwer
- 8 g + 5 g Kokosöl
- 5 g Currypaste
- 150 g rote Linsen, gegart
- 200 g gestückelte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Brokkoli
- 75 g Pak Choi
- 8 ml Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch pressen. Ingwer mit einem Löffel schälen und in Scheiben schneiden.
2. 8 g Kokosöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Currypaste und Linsen zugeben und kurz braten. Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Pak Choi waschen, Blätter abzupfen und halbieren.
4. Dal im Topf pürieren. Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer hinzugeben und abschmecken.
5. 5 g Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli dünsten. Pak Choi zugeben, kurz mit anbraten und mit Salz würzen.
6. Dal mit Brokkoli und Pak Choi in einer Schüssel servieren.





Kichererbsennudeln mit knackigem Gemüse

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 541

Kohlenhydrate: 54 g

Eiweiß: 24 g

Fett: 21 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Kochtopf
- Schüssel

Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Kichererbsen-
nudeln
- 75 g rote Paprika
- 50 g Champignons
- 100 g Kirschtomaten
- Handvoll frische Minze
- 15 g Mandeln, gehackt
- 8 ml Zitronensaft
- 8 g Olivenöl
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsennudeln nach Packungsangabe kochen.
2. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Minze waschen und hacken.
3. Nudeln, Gemüse, Mandeln, Zitronensaft und Olivenöl in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Servieren und mit der Minze garnieren.



Suppen



Warme Gurkensuppe

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 386

Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 21 g

Fett: 28 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Kochtopf
- Messbecher
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse
- Pürierstab

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Salatgurken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Butter
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 Bund frischer Dill
- 30 g Walnüsse, gehackt
- 150 g Feta, light

Zubereitung:

1. Salatgurken schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Knoblauch pressen.
2. In einem Topf Butter erhitzen und Gurkenwürfel, Knoblauch und Zwiebeln etwas 5 Minuten anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und rund 20 Minuten köcheln lassen.
3. Topf vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren und mit einem Stabmixer pürieren.
4. Dill waschen und hacken.
5. Suppe servieren und mit Dill, Walnüssen und Feta toppen.

Kürbiscremesuppe

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 526

Kohlenhydrate: 39 g

Eiweiß: 24 g

Fett: 30 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Kochtopf
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse
- Pürierstab
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 15 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Kokosöl
- 1 L Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kurkuma
- Salz/Pfeffer
- 200 g Räuchertofu
- 15 g Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Ingwer schälen und hacken. Knoblauch pressen. In einem Topf mit Kokosöl glasig dünsten.
3. Nach wenigen Minuten Kürbiswürfel hinzufügen und kurz braten.
4. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen.
5. Gewürze hinzufügen und 10-20 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten weich sind. Mit einem Pürierstab pürieren.
6. Tofu würfeln, in die Suppe geben und warm werden lassen.
7. Suppe mit Kürbiskernen servieren.



Kartoffel-Fenchelsuppe

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 382

Kohlenhydrate: 38 g

Eiweiß: 11 g

Fett: 20 g

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Empfohlene Utensilien:

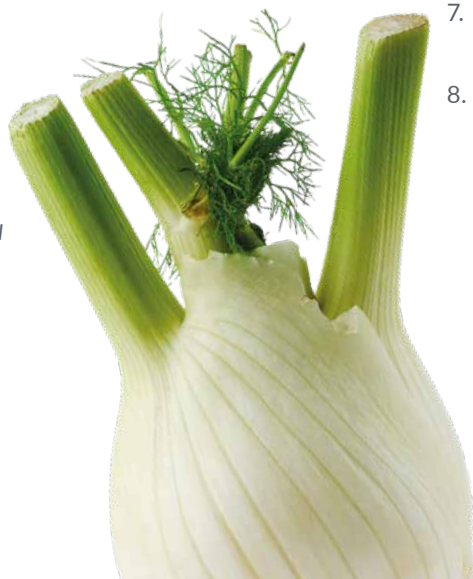
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Kochtopf
- Messbecher
- Küchenwaage
- Pürierstab
- Esslöffel und Teelöffel

Zutaten für 2 Portionen:

- 350 g Fenchel
- 1 Porreestange
- 300 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Frischkäse, doppelrahmstufe
- 1 TL gehackten Ingwer
- 1 EL Petersilie
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Fenchelknollen waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Zwiebeln glasig dünsten.
4. Gemüse und Kartoffeln dazugeben, kurz braten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
5. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.
6. Frischkäse, Ingwer und Petersilie unterrühren.
7. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Suppe in einer Schüssel servieren.





Spargelsuppe mit Räucherofu

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 340

Kohlenhydrate: 13 g

Eiweiß: 20 g

Fett: 24 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Küchenwaage
- Kochtopf
- Pürierstab
- Esslöffel und Teelöffel

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g weißer Spargel, frisch oder gefroren
- 1 Zwiebel
- 200 g Räucherofu
- 10 g Kokosöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafercuisine
- 1 EL Schnittlauch
- 1 TL Muskatnuss
- Salz/Pfeffer
- 20 g gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

1. Spargel putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Tofu würfeln.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen.
3. Spargel und Hafercuisine hinzugeben und für 10-15 Minuten köcheln lassen.
4. Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Tofu, Schnittlauch und Muskat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Karotten-Ingwer-Suppe

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 395

Kohlenhydrate: 24 g

Eiweiß: 29 g

Fett: 18 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Kochtopf
- Pfanne
- Pfannenwender
- Messbecher
- Küchenwaage
- Pürierstab
- Esslöffel

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 600 g Möhren
- 20 g Ingwer
- 200 g Bio-Putenfleisch
- 15 g Kokosöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Salz/Pfeffer
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln.
3. Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten.
4. Möhren zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Für etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Putenfleisch in einer Pfanne mit etwas Kokosöl durch braten.
6. Kokosmilch in die Suppe geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
7. In einer Schüssel mit Petersilie und gebratener Pute servieren.

Linsensuppe mit Spinat

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 434

Kohlenhydrate: 48 g

Eiweiß: 26 g

Fett: 11 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Küchenwaage
- Kochtopf
- Pürierstab
- Teelöffel
- Servierschüssel

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Porreestange
- 20 g Kokosöl
- 150 g rote Linsen
- 850 ml Gemüsebrühe
- 1,5 TL Currypulver
- 200 g Blattspinat
- 8 ml Zitronensaft
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren, Sellerie schälen und klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse hinzugeben und 5 Minuten garen lassen.
3. Linsen, Gemüsebrühe und Currypulver unterrühren.
4. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Spinat hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren.
6. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. In einer Schüssel servieren.



Grüne Smoothies





Blattspinat-Sellerie-Erdbeere-Smoothie

Starter-Smoothies

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 165

Kohlenhydrate: 13 g

Eiweiß: 24 g

Fett: 8 g

Vorbereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Küchenwaage
- Standmixer

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Rucola
- 30 g Blattspinat
- 25 g Stangensellerie
- 10 g Ingwer
- 125 g Erdbeeren
- 250-300 ml Wasser
- 5 ml Zitronensaft
- 50 g Avocado
- 30 g Daily Protein
- Mango-Maracuja

Zubereitung:

1. Gemüse und Obst mit Schale gründlich waschen und grob zerkleinern.
2. Alles mit Daily Protein in einen Standmixer geben, mit Wasser und Zitronensaft auffüllen und gut durchmischen.





Brokkoli-Himbeer-Smoothie

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 100

Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: 7 g

Fett: 1 g

Vorbereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Küchenwaage
- Standmixer

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Brokkoli
- 20 g Kohlrabigrün
- 125 g Himbeeren
- 250-300 ml Wasser

Optional:

- 15 g Daily Protein
Himbeere oder
Geschmacksneutral

Zubereitung:

1. Gemüse und Obst mit Schale gründlich waschen und grob zerkleinern.
2. Alles in einen Standmixer geben, mit Wasser auffüllen und gut durchmischen.



Feldsalat-Himbeer-Smoothie

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 102

Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 6 g

Fett: 1 g

Vorbereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Standmixer
- Küchenwaage
- Messbecher

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Brokkoli
- 50 g Feldsalat
- 50 g Gurke
- 125 g Himbeeren
- 250-300 ml Wasser

Optional:

- 15 g Daily Protein
Himbeere oder
Geschmacksneutral

Zubereitung:

1. Gemüse und Obst mit Schale gründlich waschen und grob zerkleinern.
2. Alles in einen Standmixer geben, mit Wasser auffüllen und gut durchmischen.

Blattspinat-Avocado-Erdbeere-Smoothie

Fortgeschrittenen-Smoothies

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 181

Kohlenhydrate: 13 g

Eiweiß: 5 g

Fett: 10 g

Vorbereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Standmixer

Zutaten für 1 Portion:

- 65 g Avocado
- 60 g Petersilienwurzel
- 50 g Blattspinat
- 30 g Möhrengrün
- 125 g Erdbeeren
- 250-300 ml Wasser
- 5 ml Zitronensaft

Optional:

- 15 g Daily Protein Erdbeere oder Geschmacksneutral

Zubereitung:

1. Gemüse, Avocado und Obst mit Schale gründlich waschen und grob zerkleinern.
2. Alles in einen Standmixer geben, mit Wasser und Zitronensaft auffüllen und gut durchmischen.

Blattspinat-Beeren-Smoothie

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 76

Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 3 g

Fett: 1 g

Vorbereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Schneidebrett
- scharfes Messer
- Messbecher
- Küchenwaage
- Standmixer

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Fenchel
- 40 g Blattspinat
- 60 g Himbeeren
- 60 g Blaubeeren
- 250-300 ml Wasser

Optional:

- 15 g Daily Protein Himbeere oder Geschmacksneutral

Zubereitung:

1. Gemüse und Obst mit Schale gründlich waschen und grob zerkleinern.
2. Alles in einen Standmixer geben, mit Wasser auffüllen und gut durchmischen.





Rote Bete-Blaubeeren-Smoothie

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 95

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 3 g

Fett: 1 g

Vorbereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Küchenwaage
- Standmixer

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Rote Bete
- 100 g Blaubeeren
- 30 g Römersalat
- 25 g Stangensellerie
- 10 g Ingwer
- 250-300 ml Wasser

Optional:

- 15 g Daily Protein
- Geschmacksneutral

Zubereitung:

1. Gemüse und Blaubeeren mit Schale gründlich waschen und grob zerkleinern. Ingwer schälen.
2. Alles in einen Standmixer geben, mit Wasser auffüllen und gut durchmischen.



Süß pikanter Himbeer-Smoothie

Streber-Smoothies

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 76

Kohlenhydrate: 8 g

Eiweiß: 4 g

Fett: 1 g

Vorbereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 3 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Standmixer

Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Stangensellerie
- 30 g Blattspinat
- 100 g Himbeeren
- 10 g Ingwer
- 20 g Petersilie
- 8 ml Zitronensaft
- 250-300 ml Wasser

Optional:

- 15 g Daily Protein
Himbeere

Zubereitung:

1. Gemüse und Himbeeren mit Schale gründlich waschen und grob zerkleinern. Ingwer schälen.
2. Alles in einen Standmixer geben, mit Wasser auffüllen und gut durchmischen.

Bröte & Brötchen



Leinsamen-Möhren-Brot

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Brot:

Kcal: 1203

Kohlenhydrate: 72 g

Eiweiß: 84 g

Fett: 65 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Kastenform
- große Schüssel
- Küchenwaage
- Messbecher
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Pürierstab
- Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Reibe

Zutaten für 1 Brotlaib:

- 50 g Kürbiskerne
- 10 g Walnüsse
- 100 g Leinsamen
- 150 g Möhren
- 250 g Magerquark
- 60 ml Wasser
- 50 g Buchweizenmehl
- 25 g gemahlene Flohsamenschalen
- 10 g Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kürbiskerne und Walnüsse fein hacken. Leinsamen mit einem Pürierstab schroten. Möhren schälen, raspeln und das Wasser ausdrücken.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten.
4. Ein Brotlaib formen oder Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform hineingeben.
5. Für etwa 45 Minuten backen.



Sesam-Rucola-Brot

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Brot:

Kcal: 2896

Kohlenhydrate: 311 g

Eiweiß: 165 g

Fett: 96 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Empfohlene Utensilien:

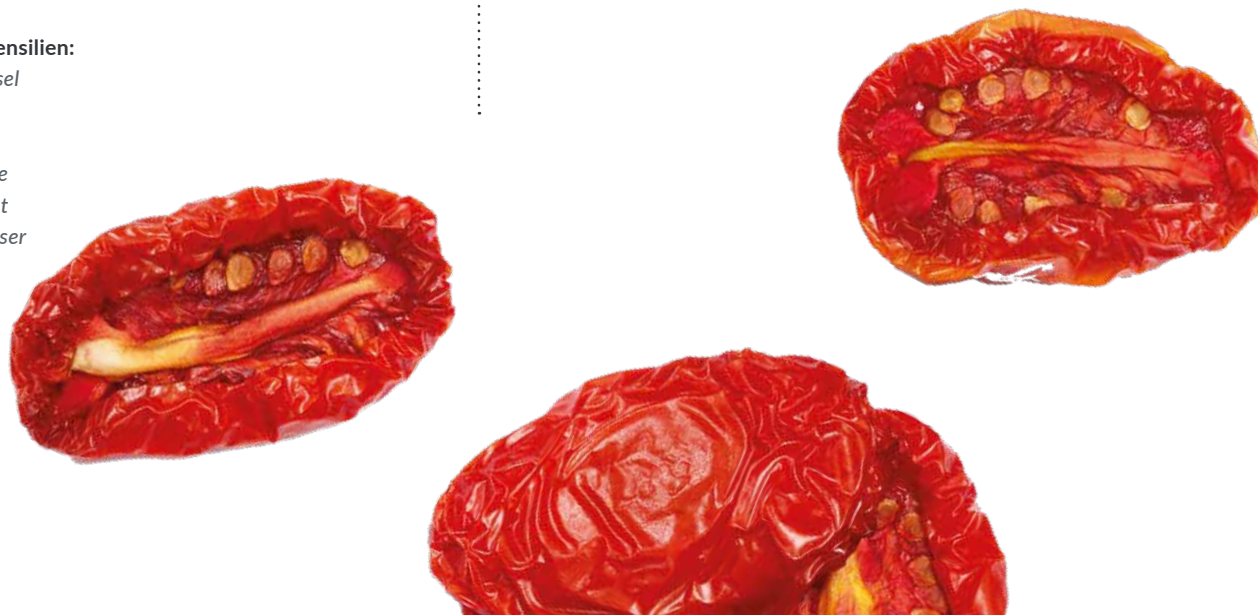
- Große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Küchenwaage
- Schneidebrett
- scharfes Messer

Zutaten für 1 Brotlaib:

- 60 g Rucola
- 20 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 500 g Haferflocken
- 500 g Quark, 20% Fettanteil
- 25 g Backpulver
- 3 Eier
- Salz/Pfeffer
- 40 g Sesam

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Rucola und getrocknete Tomaten klein schneiden.
3. Haferflocken, Quark, Backpulver, Eier, Rucola, Tomaten, Salz und Pfeffer zu einem Teig vermengen.
4. Brotlaib formen, mit etwas Wasser bestreichen und Sesam bestreuen.
5. Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 50 Minuten backen.



Chiasamenbrot

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Brot:

Kcal: 1557

Kohlenhydrate: 24 g

Eiweiß: 104 g

Fett: 100 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Backform
- Küchenwaage

Zutaten für 1 Brotlaib:

- 300 g Magerquark
- 4 Eier
- 100 g Chiasamen
- 30 g Leinsamen, geschrotet
- 70 g gemahlene Mandeln
- 12 g Backpulver
- Salz/Pfeffer
- 1 Prise Chiliflocken
- Haferflocken zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Magerquark mit den Eiern in einer großen Schüssel cremig rühren.
3. Chiasamen, Leinsamen, Mandeln, Backpulver, Salz, Pfeffer und Chiliflocken hinzufügen und gut vermengen.
4. In eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform füllen, etwas Wasser aufpinseln und nach Belieben mit Haferflocken bestreuen.
5. Für etwa 60 Minuten im Ofen backen.



Saftiges Nussbrot

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Brot:

Kcal: 3942

Kohlenhydrate: 49 g

Eiweiß: 156 g

Fett: 336 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Backform
- Küchenwaage
- kleiner Kochtopf

Zutaten für 1 Brotlaib:

- 3 Eier
- 100 g Joghurt,
1,5 % Fettanteil
- 50 g Butter
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 200 g gemahlene
Mandeln
- 150 g Sonnen-
blumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 100 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier in einer großen Schüssel aufschlagen und Joghurt unterrühren.
3. Butter schmelzen und untermengen. Natron und Salz dazugeben.
4. Gemahlene Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Kürbiskerne vorsichtig unterheben.
5. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform füllen und für etwa 60 Minuten backen.



Körnerbrot

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Brot:

Kcal: 2637

Kohlenhydrate: 147 g

Eiweiß: 110 g

Fett: 177 g

Vorbereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Backform
- Geschirrtuch
- Küchenwaage
- Messbecher
- Mörser oder Stabmixer

Zutaten für 1 Brotlaib:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g Mandeln
- 50 g Walnüsse
- 90 g Haferflocken
- 80 g Buchweizenmehl
- 15 g Chiasamen
- 15 g Leinsamen
- 20 g gemahlene Flohsamenschalen
- 420 ml Wasser
- Salz/Pfeffer

Optional:

- Fenchel oder Kümmel für einen herben Geschmack.

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln und Walnüsse mit einem Mörser oder Stabmixer zu Mehl verarbeiten.
3. Kerne und Nüsse mit Haferflocken, Buchweizenmehl, Chiasamen, Leinsamen, Flohsamenschalen und Wasser in einer großen Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
5. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform füllen und für etwa 50 Minuten backen.

Kokos-Zimt-Taler



Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Taler:

Kcal: 172

Kohlenhydrate: 11 g

Eiweiß: 10 g

Fett: 8 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Küchenwaage
- Teelöffel

Zutaten für 8 kleine Taler:

- 3 Eier
- 200 g körniger Frischkäse
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Zimt
- 70 g Hafermehl
- 5 g gemahlene Flohsamenschalen
- 30 g Kokosflocken
- 120 g Kokosmehl
- 10 g Backpulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit körnigem Frischkäse verquirlen. Salz, Muskat und Zimt untermischen.
3. Hafermehl, Flohsamenschalen, Hälfte der Kokosflocken, Kokosmehl und Backpulver dazugeben und zu einem Teig verarbeiten.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit angefeuchteten Händen aus dem Teig kleine Taler formen.
5. Mit den restlichen Kokosflocken bestreuen und für etwa 30 Minuten backen.



Haferbrot

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Brot:

Kcal: 919

Kohlenhydrate: 140 g

Eiweiß: 37 g

Fett: 18 g

Vorbereitungszeit:

ca. 70 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Geschirrtuch
- Küchenwaage
- Messbecher
- kleiner Kochtopf

Zutaten für 1 Brotlaib:

- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g kernige Haferflocken
- ½ TL Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 1 Pck. Trockenhefe
- 200 ml Milch, 1,5 % Fettanteil
- 10 g Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken, Brotgewürz, Salz und Trockenhefe in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Milch leicht erwärmen und mit Honig in die Schüssel geben. Zu einem Teig verarbeiten.
3. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen lassen.
4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Einen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für etwa 50 Minuten backen.
6. Für eine dunklere Kruste 5-10 Minuten länger backen.



Buchweizenbrötchen

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Brötchen:

Kcal: 193

Kohlenhydrate: 17 g

Eiweiß: 13 g

Fett: 8 g

Vorbereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- große Schüssel
- Backblech
- Backpapier
- Geschirrtuch
- Küchenwaage

Zutaten für 8 Brötchen:

- 3 Eier
- 200 g Frischkäse, fettreduziert
- 150 g Buchweizenmehl
- 75 g Mandelmehl
- 30 g Sesam
- 10 g Backpulver
- 5 g gemahlene Flohsamenschalen
- Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Frischkäse unterrühren.
3. Alle trockenen Zutaten mischen und ebenfalls unterrühren.
4. Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
5. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Brötchen formen und auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Sesam bestreuen.
6. Rund 20-25 Minuten im Backofen backen.



Beilagen



Süßkartoffel-Möhrenpüree

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 325

Kohlenhydrate: 61 g

Eiweiß: 6 g

Fett: 3 g

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Süßkartoffel
- 150 g Möhre
- 50 ml Milch, 3,5% Fettanteil
- Salz/Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Süßkartoffel und Möhre schälen und würfeln. In kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen.
2. Süßkartoffel und Möhre abgießen, mit einem Stampfer zu Mus verarbeiten, Milch hinzufügen und gut durchrühren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Kochtopf
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Stampfer
- Messbecher
- Küchenwaage

Schnelle Rösti

Schwierigkeit: mittel



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 381

Kohlenhydrate: 42 g

Eiweiß: 12 g

Fett: 18 g

Zutaten für 1 Portion:

- 240 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Ei
- 2 EL Schnittlauch
- Salz/Pfeffer
- 1 Prise Kümmel
- 15 g Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und grob raspeln.
2. In einer Schüssel mit Ei und Schnittlauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
3. Aus der Masse kleine Puffer formen und in einer heißen Pfanne mit Butter von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Vorbereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Schüssel
- Reibe
- Esslöffel

Hirse-Salat



Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 484

Kohlenhydrate: 50 g

Eiweiß: 26 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Kochtopf
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Schüssel
- Messbecher
- Küchenwaage
- Teelöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Hirse
- Handvoll frisches Basilikum
- 15 g grüne Oliven
- 50 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 1 TL Gemüsebrühe
- ½ Mozzarellakugel, light
- 8 g Olivenöl
- 8 ml Balsamicoessig
- Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Basilikum waschen. Oliven, getrocknete Tomaten und Basilikum hacken.
3. Mozzarella klein schneiden.
4. Hirse in einer Schüssel mit Oliven, Gemüsebrühe, Tomaten, Basilikum, Mozzarella, Olivenöl und Essig vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Champignonpuffer

Schwierigkeit: leicht



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 475

Kohlenhydrate: 50 g

Eiweiß: 25 g

Fett: 19 g

Vorbereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Empfohlene Utensilien:

- Pfanne
- Pfannenwender
- scharfes Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schüssel
- Esslöffel

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Champignons
- 60 g Buchweizenflocken
- 90 ml Milch, 1,5% Fettanteil
- 1 Ei
- 1 EL Petersilie
- Salz/Pfeffer
- 10 g Butter

Zubereitung:

1. Champignons putzen und sehr klein schneiden.
2. Buchweizen mit Milch und Ei in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren.
3. Petersilie waschen, hacken. Champignons, Salz und Pfeffer unterheben.
4. Aus der Masse kleine Puffer formen und in einer heißen Pfanne mit Butter von beiden Seiten goldbraun ausbacken.



Dein Ernährungstagebuch

„ Die bewusste Reflektion deines eigenen Essverhaltens kann dazu beitragen, dir über deine Ernährungsgewohnheiten bewusst zu werden und dir helfen, zu erkennen, was deine persönlichen Auslöser für Verdauungsbeschwerden sein könnte.

Dein Ernährungstagebuch soll hierbei dein persönlicher Wegbegleiter sein. Meist sind es unerwartete Nahrungsmittel wie gewisse Gemüsesorten, auf die du mit Verdauungsbeschwerden reagierst. Nimm dir daher nach jeder Mahlzeit **fünf bis zehn Minuten** Zeit und **analysiere genau**, welche Inhaltsstoffe die gegessenen Lebensmittel haben. Meist können stressige und unangenehme Ereignisse, aber auch bestimmte Lebensmittel das Identifizieren der Auslöser erschweren.

Durch ein Symptومتagebuch lassen sich ebenfalls Zusammenhänge deiner Ernährung, Routinen und täglichen Ereignisse aufdecken. Aus diesem Grund solltest du gleichermaßen dein generelles körperliches Befinden wie deinen Schlaf, dein Stresslevel und deine Stimmung bewerten. Bei auffälligen Ergebnissen raten wir dir nach der VitaMoment 3-Phasen-Darmkur zu einem Allergietest bei deinem Arzt bzw. deiner Ärztin.

Zudem solltest du detailliert die Muster deiner Beschwerden analysieren und versuchen, einen Schluss daraus zu ziehen. Deshalb solltest du während der VitaMoment 3-Phasen-Darmkur eine detaillierte Auflistung über deine täglichen Mahlzeiten führen und ebenfalls kennzeichnen, wie es dir körperlich im Anschluss geht. Dadurch kannst du schnell herausfinden, ob du auf bestimmte Lebensmittel reagierst. Es ist dabei sehr wichtig, dass du dabei genau vorgehst und dir täglich Notizen machst. Bereits Kleinigkeiten können eine Ursache für ein irritiertes Verdauungssystem sein.

Wichtiger Hinweis: Sei ehrlich zu dir selbst und notiere alle Mahlzeiten, Snacks oder Getränke, die du zu dir genommen hast. Verheimlichen oder Schummeln hilft nicht weiter und verfälscht das Gesamtergebnis und bringt dir keine Lösung.

So füllst du dein Ernährungstagebuch aus:

In deinem Ernährungstagebuch solltest du folgende Punkte festhalten:

Deine Aufgabe:



Mahlzeiten:

Frühstück, Mittag- und Abendessen sind die Hauptmahlzeiten. Um Strukturen zu erkennen, reichen ungefähre Portionsgrößen und Hinweise über die Zutatenliste und Zubereitung.



Snacks:

Kleinigkeiten zwischendurch wie Obst, Quark oder ein alkoholfreier Cocktail am Abend gehören auch dazu.



Getränke:

Notiere, wie viel Wasser und Tee du getrunken hast. Ebenfalls, was du sonst für Getränke zu dir genommen hast.



Uhrzeit:

Notiere die Uhrzeit möglichst genau. Es hilft, Zusammenhänge zwischen einem verzehrten Lebensmittel und Verdauungsproblemen herzuleiten.



Ort:

Wo fand der Verzehr statt? Zuhause, in der Kantine, bei Freunden, im Restaurant oder unterwegs auf die Hand? Hierbei lässt sich schneller erkennen, ob beispielsweise gewisse Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker ein Problem sein können.



Schmerz/-Beschwerdenverlauf:

Wie fühlst du dich direkt nach dem Verzehr? Jetzt hat der Magen mit der Zerlegung begonnen. Wie geht es dir wenige Stunden nach dem Verzehr? Wann tritt das Unwohlsein auf? Notiere die Art der Beschwerden sowie den Zeitraum zur letzten Mahlzeit.



Stuhlverhalten:

Notiere hier, wie dein Stuhlverlauf war. Kam es zu Verstopfung, Blähungen oder Durchfall?



Stimmung:

Wirkt deine emotionale Lage auf dein Essverhalten und deine Verdauung? Notiere deine Stimmung auf einer Skala von 1-10.



Schlafverhalten:

Wie viele Stunden hast du geschlafen und hast du gut geschlafen? Machen sich bei mehr oder weniger Schlaf andere Muster deiner Verdauung sichtbar?



Stresslevel:

Notiere deine Stimmung auf einer Skala von 1-10. **Weitere Hinweise:** Notiere hier Ausnahmen, Medikamente bzw. individuelle Muster deiner Beschwerden.



TIPP:

Stellst du schon nach kurzer Zeit fest, welche(s) Lebensmittel für dich ein Problem darstellt, achte bewusst darauf, diese(s) zu reduzieren oder sogar komplett wegzulassen.



Tag 1

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 2

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 3

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 4

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 5

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 6

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 7

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 8

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 9

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 10

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 11

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 12

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 13

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 14

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 15

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 16

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 17

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 18

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 19

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 20

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 21

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 22

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 23

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 24

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 25

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 26

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 27

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 28

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
 Ort					
 Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf  1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung  1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten  1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel  1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 29

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Tag 30

	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	 Snack	 Getränk
Essen					
Ort					
Zeit					

 Schmerz/-
Beschwerdenverlauf ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - keine Beschwerde
10 - starke Beschwerde

 Stimmung ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlechte Laune
10 - sehr gute Laune

 Schlafverhalten ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - schlecht
10 - gut

 Stresslevel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 1 - kein Stress
10 - viel Stress

 Stuhlverhalten

 Weitere Hinweise:

Notizen

IMPRESSUM

Herausgeber:

VitaMoment GmbH
Schützenstraße 21
22761 Hamburg

Geschäftsführung:

Jussi Seifart, Robert Schäfer, Sven Hasenberg

Autor:

Patric Heizmann

1. Auflage - 2025

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Herausgebers ist strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die digitale Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.