

Rezepte

1. Gesundes Frühstück (mit Brot und Ei):

Avocadobrot mit Ei

- Brot:

Vollkornbrot/-alternativen,
Knäckebrot, Pumpernickel, etc.

- Avocado (eine Hälfte):

geschnitten oder mit Gabel
zerdrückt

- Ei nach Wahl:

Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei

- Gewürze, Kerne Samen:

z. B. Pfeffer, Salz, Chiliflocken,
Sesam, etc.

- Zusätzlich möglich:

Frischkäse oder Hummus unter
die Avocado streichen,
Magerquark einrühren



bei Gewürzen könnte man noch Zitrone dazunehmen, da sie gerne mit Avocado kombiniert wird; ebenso granulierter Knoblauch

für das Video würde ich Vollkornbrot verwenden, da es am gesündesten ist und am leckersten aussieht

2. Gesundes Frühstück (Müsli)

Joghurt mit Früchten, Müsli oder Nüssen

- 150 bis 200 g Joghurt:

z. B. Naturjoghurt, Griechischer Joghurt, Isländischer Skyrjoghurt

- Früchte nach Wahl:

z. B. Apfel, Banane, Beeren

- Müsli und Toppings nach Wahl:

Müsli selbstgemacht oder gekauft,
Haferflocken, Samen, Nüsse, etc.

Früchte Ergänzung: Mango, Erdbeeren, Blaubeeren, Ananas, Kiwi, Birne, Honigmelone -> es ist immer angenehmer von der Konsistenz her, wenn Weiches mit härterem Obst kombiniert wird

Nüsse Ergänzung: Cashewkerne, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse

Samen Ergänzung: Leinsamen, Chia-Samen, Hanfsamen, Sesamsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

3. Schnelles Mittagessen für Berufstätige

(Vegetarische) Vollkorn-Wraps (Zutaten für 2 Wraps):

Zutaten

für Portionen

- ½ rote Zwiebel
- 50 g braune Champignons
- 1 Tomaten
- ½ rote Paprikaschote
- 100 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- ½ Römersalatherz
- 5 g Schnittlauch (0,5 Bund)
- 75 g Joghurt (3,5 % Fett)
- ½ TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Vollkorn-Tortillafladen

Alternativ kann man noch eine vegetarische Hähnchenalternative oder Hähnchen hinzufügen (50 g – 75 g)

Zubereitungsschritte

1. Zwiebel schälen und würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in Würfel schneiden. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Salatherz waschen, putzen, trocken schleudern und Blätter in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. Joghurt mit Zitronensaft und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tortillas auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Mit Joghurt beträufeln und zu Wraps zusammenrollen.

4. Gesundes Mittagessen (Bowl)

Quinoa-Bowl (Zutaten für 2 Portionen):

Zutaten	Zubereitung
<p>Für <input type="text" value="2"/> Personen</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 g Quinoa Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker 200 g Süßkartoffel 5 - 3 EL Olivenöl ¼ Bund Radieschen 25 g Rucola ½ Dose (425 ml) Kidneybohnen ¼ große Avocado 1 kleine rote Chilischoten 1½ EL Apfelessig 25 g geröstete und gesalzene Pistazien 37½ g getrocknete Cranberrys 	<p>Zubereitung</p> <p>30 Minuten</p> <p> ganz einfach</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quinoa in kochendem Salzwasser nach der Packungsanweisung zubereiten. Etwas abkühlen lassen. 2. Inzwischen Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffelwürfel darin 4–5 Minuten braten. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Spalten schneiden. Rucola waschen, fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Alles miteinander vermengen. 3. Chili putzen, längs aufschneiden, waschen, entkernen und fein hacken. Mit Essig und 1 TL Zimt verrühren, Rest Öl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken. Cranberrys und Quinoa mit den vermengten Zutaten mischen. Vinaigrette darüberträufeln, nochmals vermengen. Salat in Schalen anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen.
<p>Zubereitung</p> <p>30 Minuten</p>	

5. Schnelles für Zwischendurch

Müsliriegel

Zutaten: 140g Haferflocken, 1/2 TL Chiasamen/Leinsamen, 60g kleingehackte Nüsse, 30g Kokosöl, 100g flüssige Süße (Agavendicksaft, Honig, etc.), 1 Prise Salz

Optional: Getrocknetes Obst, Kakaonibs, Kokosflocken, Gewürze (z.B. Zimt)

Zubereitung:

1. Trockene Zutaten zusammenmischen
2. Flüssige Zutaten schmelzen und vermischen, danach zu trockenen Zutaten hinzufügen
3. Zutaten in Backform (am besten kastenförmig) füllen und fest zusammendrücken
4. 15-20 min bei 180°C in den Ofen, bis die Masse goldbraun ist
5. Masse in Riegel schneiden, solange sie noch warm ist

Nüsse, Ungesüßte Trockenfrüchte, Frisches Obst, Dunkle Schokolade, Gemüsesticks mit Hummus/Joghurtsoße und ungesüßtes Popcorn kann man immer ohne schlechtes Gewissen essen und kann beim Video nach dazugesagt werden

6. Gesundes Abendessen (Bowl)

Kürbis-Couscous-Bowl (Zutaten für 2 Portionen, vegetarisch):

Zutaten

Für die Bowl

150 g	Couscous
	Salz
	Pfeffer
1	keiner Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
500 g	Blumenkohl
6 EL	Olivenöl
2	kleine rote Zwiebeln
80 g	Baby-Blattspinat

Für das Dressing

1	Avocado
4 EL	Limettensaft
2 EL	Joghurt
	Salz
	Pfeffer

Für das Topping

1	kleiner Granatapfel
---	---------------------

Zubereitung

1. Den Couscous mit 300 ml kochendem Salzwasser übergießen. Zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen, halbieren und entkernen. Die Hälften ca. 2 cm groß würfeln. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Beides getrennt voneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. 5 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kürbis und Blumenkohl mischen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.
3. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
4. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Limettensaft und Joghurt pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Granatapfel halbieren, die Kerne auslösen und von anhaftenden weißen Häutchen befreien.
6. Den Couscous auf Bowls verteilen. Kürbis, Blumenkohl, Spinat und Zwiebeln darauf anrichten. Die Granatapfelkerne darüberstreuen und alles mit Dressing beträufeln. Die Bowls pfeffern und sofort servieren.

Tausch-Tipp: Ist die Kürbissaison schon vorbei? Macht nichts. Die Bowl schmeckt auch prima mit gebackenen Süßkartoffeln.

7. Gesundes Abendessen (vegetarisch)

One Pot Pasta mit Zucchini, Champignons und Erbsen



Zutaten (2 P.): 200g Spaghetti, 100g Champignons, 1 Zucchini, 80g Erbsen, 1 Zweig Thymian, 15g Parmesan, 30g Sahne, 1 L Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und klein schneiden. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten, bis auf Parmesan und Sahne, in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ohne Decken 8-10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Parmesan reiben und zusammen mit der Sahne in den Topf geben und verrühren.