

## FRÜHSTÜCK

## Low Carb Brötchen „Oopsies“



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

120 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qZHqOj>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 30 g Magerquark
- 30g Doppelrahm-Frischkäse

## So geht's:

- Backblech mit Backpapier auslegen, Backofen auf 150°C Umluft/175°C E-Herd/Stufe 2 Gas vorheizen
- Eier trennen
- Quark, Frischkäse und Eigelb verrühren
- Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, Eischnee unter die Quarkmasse heben
- 8 Teighäufchen auf das Backblech geben, 20 Minuten backen

## MITTAG

## Regenbogen Pizza



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

370 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2q5Zcj5>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Bauernbrot
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Maiskörner
- 3 Tomaten
- 125 g Büffelmozzarella
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- etwas Salz, Pfeffer, Basilikum
- t

## So geht's:

- Backofen auf 200 °C E-Herd/175 °C Umluft/Stufe 3 Gas vorheizen
- Brotscheiben auf Backpapier in Fettpfanne legen
- Paprika und Zwiebeln würfeln, Maikörner abtropfen
- Tomaten im heißen Wasser brühen, abschrecken, würfeln und würzen
- Tomatenmasse auf Brot verteilen
- Mozzarella in Scheiben schneiden, auf Brot verteilen
- Paprika, Zwiebel und Mais auf Brot verteilen
- Brotpizzen 6 Minuten backen, mit Basilikum garnieren

## SNACK

## Sommersalat mit Obst



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

300 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qANQ5A>

## Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Kopfsalat
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 5 Esslöffel Milch
- 1 Esslöffel Limettensaft
- etwas Salz, Pfeffer, Zucker
- 75 g Ziegenkäse
- 1 Teelöffel Rapsöl

## So geht's:

- Kopfsalat waschen, trockenschleudern, Blätter klein zupfen
- Erdbeeren waschen, halbieren/vierteln
- für das Dressing Joghurt, Milch, Limettensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen
- Kopfsalat, Erdbeeren und Joghurdressing mischen, anrichten
- Ziegenkäse in Scheiben schneiden, kurz in Öl anbraten
- Salat mit Ziegenkäse toppen

## ABENDESSEN

## Sushi-Donuts



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

460 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2q24Mmm>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Sushi-Reis
- 1 Esslöffel Weißwein-Essig
- 1 Teelöffel Zucker
- etwas Salz
- etwas Fett
- 65 g geräucherter Lachs
- 1 Avocado
- 65 g Krabben
- etwas Dill

## So geht's:

- Sushi-Reis garen, ziehen lassen, Weißwein-Essig, Zucker und Salz untermischen
- Donutform einfetten, Sushi-Reis hineinfüllen und festdrücken, 4 Stunden kalt stellen
- Lachs in Streifen schneiden, Avocado-Fleisch in Spalten schneiden
- Reis-Donuts aus dem Kühlschrank nehmen und aus der Form lösen
- Donuts mit Lachs, Avocado und Krabben belegen, mit Dill garnieren, mit Sojasauce und Wasabi servieren

## FRÜHSTÜCK

## Kernige Haferflocken Frühstückskexse



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

140 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qB1RjZ>

## Zutaten für 28 Stück:

- 1 Banane
- 100 g weiche Butter
- 80 g flüssiger Honig
- 1 Teelöffel Zimt
- 120 g Apfelmus
- 250 g kernige Haferflocken
- 20 g Cranberries
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Kürbiskerne
- 15 g Sesamsaat
- 120 g Leinsamen, geschrotet
- 10 g Rosinen

## So geht's:

- Backofen auf 150°C Umluft/175°C E-Herd/Stufe 3 Gas vorheizen
- Banane pürieren
- Butter, Honig, Zimt cremig rühren
- Bananenpüree mit Apfelmus vermengen
- Haferflocken, Cranberries, Sonnenblumenkern, Sesamsaat, Rosinen und Leinsamen unter
- Fruchtputee kneten
- 25 Teighaufen auf Backblech verteilen und flach drücken
- 15 Minuten backen

## SNACK

## Pink Grapefruit Sorbet



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

220 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qNE8ea>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 75 g Zucker
- 125 ml Apfelsaft
- 1 pinke Grapefruit
- 1 Eiweiß
- ½ Limette

## So geht's:

- 200 ml Wasser mit Zucker verrühren, aufkochen, auskühlen lassen
- Grapefruits entsaften, 200 ml Saft abmessen
- Limetten entsaften
- Fruchtsäfte durch ein Sieb streichen, mit Apfelsaft mischen
- Saft mit Zuckersirup verrühren
- Eiweiß mit 1 Prise Salz abschmecken, steif schlagen, unter Saftmasse rühren
- Sorbetmasse in Eismaschine gefrieren

## MITTAG

## Süßkartoffel Spinat Auflauf



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

420 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2q1V03S>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Spinat
- 2 Schalotten
- 400 g Süßkartoffeln
- 100 g Milch
- 2 Eier
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl

## So geht's:

- Backofen auf 200°C Umluft/175°C E-Herd/Stufe 3 Gas vorheizen
- Spinat putzen, Schalotten schälen, würfeln
- Schalotten in Sonnenblumenöl anbraten, Spinat zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Süßkartoffeln schälen, würfeln
- Süßkartoffeln in Sonnenblumenöl 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen
- Spinat, Schalotten und Süßkartoffeln in Auflaufform schichten
- Milch und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Auflaufform geben
- 25 Minuten backen

## ABENDESSEN

## Avocado-Pommes



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

490 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qARJrp>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Avocado
- 1 Ei
- 5 Esslöffel Paniermehl
- 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Vollmilch-Joghurt

## So geht's:

- Backofen auf 175°C Umluft/200°C E-Herd/Stufe 2 Gas vorheizen
- Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in 4 Spalten schneiden
- Ei auf Teller verquirlen, Paniermehl und Leinsamen mischen und auf weiteren Teller geben
- Avocado-Spalten durch das Ei ziehen, dann im Paniermehl wälzen
- Avocado-Spalten 10 Minuten backen
- für den Dip Knoblauchzehe schälen, durch Knoblauchpresse drücken, mit Joghurt vermengen, mit Salz würzen
- Avocado-Pommes mit Joghurt-Dip servieren

## FRÜHSTÜCK

## Vanille-Joghurt mit Feigen und Müsli



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2r8Dqex>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 3 frische Feigen
- 250 g Vollmilch-Joghurt
- 50 g Magerquark
- 1,5 Esslöffel Vanillesirup
- 100 g

## So geht's:

- Feigen in Spalten schneiden
- Joghurt, Quark und Vanillesirup verrühren
- Vanille-Joghurt in Schalen verteilen, Feigen und Müsli darauf

## SNACK

## Powerdrink



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

120 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qGuDzi>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Kiwi
- 1 Mango
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Apfel
- 1 Quitte
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 3 Esslöffel

## So geht's:

- Mango, Quitte, Kiwi schälen und von Kernen befreien, grob würfeln
- alle Zutaten im Mixer pürieren
- nach Wunsch mit Mineralwasser verdünnen

## MITTAG

## Garnelen Bowl mit Mango und Avocado



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

440 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2rl2kY6>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 5 rohe Garnelen
- ½ Mango
- 1 Avocado
- 75 g Kirschtomaten
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- ½ Teelöffel Limettensaft
- etwas Salz, Pfeffer, Kräutersalz

## So geht's:

- Garnelen schälen, Darm entfernen, klein schneiden
- Mango-Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
- Avocado-Fruchtfleisch in Scheiben schneiden
- Kirschtomaten waschen, halbieren
- Garnelen 2 Minuten mit Öl in einer Pfanne anbraten, mit Limette beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen
- Garnelen, Mango, Avocado und Tomaten mischen, würzen und in Bowl servieren

## ABENDESSEN

## Kabeljau in Parmesanhülle



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

610 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qbwyls>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 40 g Parmesan
- 2 Kabeljaufilets
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- etwas Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 5 Esslöffel gemahlene Mandeln
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 500 g grüner Spargel
- etwas Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Vollmilch

## So geht's:

- Parmesan reiben
- Kabeljaufilets waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen
- Eier auf Teller verquirlen, Mandeln und Parmesan mischen und auf weiteren Teller geben
- Fischfilets im Ei, dann in der Parmesan-Mandel-Mischung wenden
- Fisch bei mittlerer Hitze braten
- Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden, im Salzwasser mit etwas Zucker 8 Minuten köcheln
- für den Dip Knoblauch schälen, durch Knoblauchpresse drücken, mit Joghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Filets mit Spargel und Joghurt-Dip servieren