



Dein Meal Plan

28 Tage komplett Plan für
beschäftigte Frauen um und ü40

Simone Christina

Meal Plan Online Kurs

Auf YouTube findest du eine versteckte Playlist mit allen Instruktionvideos zum Meal Plan. Schau dir diese an, bevor du mit dem Meal Plan loslegst.



QR Code oben scannen oder über diesen Link zur versteckten Playlist gelangen



[Zur Playlist](#)

Ich bin's Simone



Genuss inklusive Figur?

Oh ja, das geht.

In diesem Meal Plan habe ich für dich meine Rezepte zusammengestellt, die mich auf meinem Weg zur Wunschfigur begleitet haben.

Sie sollen dir helfen in die Kunst des gesunden und gleichzeitig leckeren Kochens zu finden.

Bist du bereit?

Lass uns kochen!



Über deinen Meal Plan

Öl & Fett

Es gibt eine Vielzahl von gesunden aber auch ungesunden Ölen und Fetten. Um es möglichst einfach zu halten und empfehle ich dir Bio Natives Oliven Öl und Bio Kokosnuss Öl zu verwenden. Das sind gute und Produkte, die nicht sehr teuer sind.

Milchprodukte

Milchprodukte verwenden wir in diesem Meal Plan nur minimal. Ich möchte sie aber nicht komplett ausschliessen. Als Snack kannst du dir ab und zu ein Joghurt holen. Allerdings empfehle ich ausschliesslich Nature Joghurt zu verwenden.

Protein (Eiweiss)

Meine Rezepte enthalten einen hohen Anteil an Proteinen. Sie stimulieren das Hungerhormon und machen lange satt. Ausserdem sind sie essentiell für die Funktion unserer Zellen und für den Muskel- und Knochenaufbau.

Brot und Getreideprodukte

In diese Mealplan verzichten wir darauf weitgehend. Sie enthalten vor allem leere Kalorien und machen uns schnell wieder hungrig. Ausserdem sind viele davon schwer verdaulich und verursachen Blähungen.

Snacks? Ja, klar!



Zusätzliche Snacks

SEI NICHT HUNGRIG

Jeder Mensch hat einen anderen Grundumsatz pro Tag. Manche Menschen brauchen daher mehr Energie als andere. Mit diesem Meal Plan solltest du niemals hungrig sein. Deshalb schreibe ich dir auf den nächsten zwei Seiten verschiedene Snacks auf, die du zusätzlich zu den Gerichten Essen kannst, wenn du dich hungrig fühlst. Stelle sicher, dass du davon immer etwas zu Hause hast.

Snacks

Nature Joghurt und Beeren

Ein Naturjoghurt mit ein paar Beeren und Superfoods vermischt, macht ein perfektes Dessert nach dem Essen oder auch für zwischendurch. Süssen kannst du das Ganze mit etwas Stevia, wenn du dir etwas mehr Süsse wünschst.

Protein Shake

Ich empfehle keine Fertigshakes. Mixe den Shake am besten selbst, da gekaufte Shakes oft ungesunde Süsstoffe und andere Zusätze enthalten. Aber: Zur Not tut es ausnahmsweise auch mal ein gekaufter Protein Shake, wenn du unterwegs bist und nichts anderes zur Hand hast.

Nussmischung

Nussmischungen sind perfekt für zwischendurch. Zum Aperero gehen auch mal ein paar gesalzene Nüsse. Sei etwas vorsichtig, falls die Nussmischung Dörrfrüchte enthält. Dörrfrüchte sind Zuckerbomben.

Kefir

Naturkefir enthält viel Eiweiss und da er fermentiert ist, hilft er der Darmschleimhaut zu mehr Gleichgewicht. Achte auch hier darauf Natur, ohne Gengeschmack, zu kaufen. Du kannst etwas Rohkakau dazu geben, wenn er dir zu fade schmeckt.

Noch mehr Snacks..

Früchte und Gemüse mit Nussmus

Äpfel oder Kartotten passen perfekt mit Nussmus als Dip. Grundsätzlich kannst du aber auch andere Früchte und Gemüse in Nussmus dippen. Lass deiner Fantasie freien lauf.

Trockenfleisch

Ab und zu kannst du deinen Hunger zwischendurch auch mit Trockenfleisch stillen. Zum Beispiel Beef Jerky, Putenaufschnitt etc. Bei Würstchen wäre ich eher zurückhaltend, aber ab und zu geht auch das. Achtung: Achte hier auf Zuckerzusätze.

Gemügesticks

Babytomaten, Selleriesticks, Paprika etc! Alles passt. Als Dip kannst du Quark oder auch feinkörniger Frischkäse verwenden.

Brot

Wenn dir das Brot fehlt, kannst du dir ab und zu als Snack ein Stück genehmigen. Achte darauf, dass es Emmer-, Hafer oder Dinkelbrot ist. Dazu kannst du etwas Trockenfleisch, Frischkäse oder Gemüseaufstrich verwenden.

Protein und Superfoods



Tipps

EINKAUFSHILFE

Proteinpulver gibt es wie Sand am Meer. Ich empfehle das Whey Isolate, da es einen sehr hohen Protein Anteil hat und wenig Zusatzstoffe. Bei den Superfoods empfehle ich generell Bio Qualität zu wählen. Auf der nächsten Seite hab ich Links zu Produkten zusammengestellt, die ich verwende.

Mit dem Code

SIMONEFIT

bekommst du 10% Rabatt.

Proteine und Superfoods



Protein Whey Isolate

Achte darauf, dass ausser Stevia keine anderen Süsstoffe verwendet werden. Neben Whey Isolate ist auch Ei Isolate ein gutes Pulver.

Whey Isolate 900 gr: prozis.com/q5cy



Nussmus

Hier passt Erdnussmus, Mandel- oder auch Haselnussmus. Alle schmecken unterschiedlich, darum wechsele ich immer etwas ab.

Mandelmus 0.5kg Glas: prozis.com/qYM6

Erdnussmus 1kg Glas: prozis.com/qYLO



Rohkakao und Kakaonibs

Den Kakao, wie auch die Nibs mag ich besonders in meiner Joghurt Bowl.

Kakaonibs: prozis.com/mXPb

Kakao: prozis.com/mXN2



Fett zum Kochen

Kokos Öl: prozis.com/qYMB

Superfoods & Stevia



Spirulina / Chlorella

Der Darm- und Zellbooster. Hier empfehle ich ein Kombi Produkt, wo beide Algen drin sind.

Spirulina & Chlorella Kombi: prozis.com/qYMN



Blütenpollen

Gibt der Bowl einen speziellen Geschmack, welchen ich super gerne mag.

Blütenpollen Pack: prozis.com/mXMy



Chia, Açai & Ashwagandha

Chia Samen: prozis.com/qYPk

Ashwaganda: prozis.com/qYNL

Açai: prozis.com/qYNm



Stevia und Erythrit

Pflanzlicher Süsstoff: prozis.com/Ctzl

Mixer & Shaker



Tipps

ZUM PROFI WERDEN

Um Smoothiesfix zuzubereiten und sie anschliessend mitzunehmen benötigst du einen Mixer und einen Shaker, um den Smoothie mitzunehmen. Diese bekommst du heute in jedem Discounter. Falls du jedoch gleich was bestellen möchtest poste ich dir auf der kommenden Seite die Produkte, die ich benutze.

Mit dem Code
SIMONEFIT

bekommst du 10% Rabatt.

Mixer & und mehr



Mixer

Ein guter Mixer aus der mittleren Preisklasse findest du hier: prozis.com/rPCT



Verschiedene Trinkflaschen

Gut und günstig: prozis.com/rPGn

Gut und noch günstiger: prozis.com/rPFJ



Zucchini Spiralisierer

Ich benutze diesen: [Zucchini Spiralisierer](#)

So und nun lass uns loslegen
mit dem Meal Plan und den
Einkaufslisten!



Die Meal Pläne & Einkaufslisten



Ready?

LOS GEHT ES

Auf den folgenden Seiten findest du die Meal Pläne und Einkaufslisten. Jeden Tag hat es neben den 3 Gerichten einen Snack mit dabei. Zusätzliche Snacks darfst du selbst zur Einkaufsliste hinzufügen.

Denk daran; niemand muss bei meinem Meal Plan Hungern. Du kannst also auch von der Menge her mehr einkaufen als auf der Einkaufsliste steht. Die Rezepte sind jeweils auf eine Person ausgerichtet.

MERKE: Du kochst von jedem Gericht jeweils 2 Portionen. Eine Portion ist als Mittagessen für den nächsten Tag gedacht.

Woche 1

MONTAG

Frühstück: Grüner Protein Smoothie

Lunch: Hähnchensalat mit Avocado

Abends: Gefüllte Paprika

Snack: Kakao Kokos Kugeln

DIENSTAG

Frühstück: Himbeeren Kokos Smoothie

Lunch: Gefüllte Paprika

Abends: Mexikanischer Quinoa Salat

Snack: Apfel mit Nussbutter

MITTWOCH

Frühstück: Grüner Protein Smoothie

Lunch: Mexikanischer Quinoa Salat

Abends: Rinds Fajita Bowl

Snack: Kakao Kokos Kugeln

DONNERSTAG

Frühstück: Himbeeren Kokos Smoothie

Lunch: Rinds Fajita Bowl

Abends: Hähnchen Feta Bowl

Snack: Karotten mit Nussbutter

FREITAG

Breakfast: Grüner Protein Smoothie

Lunch: Hähnchen Feta Bowl

Abends: Gebackener Lachs mit Gemüse

Snack: Kakao Kokos Kugeln



Woche 1

SAMSTAG

Frühstück: Banana Pancakes

Lunch: Gebackener Lachs mit Gemüse

Abends: Schnitzel & Süsskartoffel Pommes

Snack: Apfel mit Nussbutter

SONNTAG

Breakfast: Banana Pancakes

Lunch: Schnitzel & Süsskartoffel Pommes

Dinner: Masterklasse Burger

Snack: Karotten mit Nussbutter



Einkaufsliste Woche 1

Früchte und Gemüse

5 Bananen
2 Tassen Himbeeren (frisch/TK)
3 Tassen Spinat (frisch/TK)
5 Avocado
2 Portionen Salat nach Wahl
inkl. 4 grosse Salatblätter
1 Gurke
350 g Tomaten
5 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Paprika
1 Zucchini
4 Karotten
4 Baby Kartoffeln
1 Süsskartoffel
1 Limette
2 Äpfel
Kräuter (frisch oder getrocknet)

Gemüse nach Wahl für
Gemüsesalat (frisch/TK)

Sauce nach Wahl für Burger
(Guacamole, Hüttenkäse, Mayo)

Backwaren, Reis etc

1 kleiner Pack Mandelmehl
1 Tasse Reis
1 Tasse Quinoa
1 Tasse Schwarze Bohnen
1 Tasse Mais

Fleisch, Eier und Fisch

6 Eier
7 Hähnchenbrust
1 kleiner Mozzarella
550 g Rinderhack
250 gr Rindsstreifen
2 Lachsfilet (Total ca. 400g)
100 g Feta Käse
4 Scheiben Käse

Nüsse, Fette und anderes

Zimt
1/2 Glas Nussbutter
1 Glas Kokosöl
1 Pack Chia Samen
5 dl Kokosmilch
1 lt Mandelmilch
1/2 Tasse Kokosraspel
8 Datteln
5 Portionen Vanille Protein
Kakaopulver 100% Rohkakao
Olivenöl
Paprika
Salz und Pfeffer
Knoblauch- und/oder Zwiebelpulver
oder auch anderes Gewürz

Woche 2

MONTAG

Frühstück: Schoko Bananen Smoothie

Lunch: Masterklasse Burger

Abends: Power Bowl

Snack: Kokos Chia Pudding



DIENSTAG

Frühstück: Blaubeeren Kokos Smoothie

Lunch: Power Bowl

Abends: Zucchini Bolognese

Snack: Chia Crackers mit Giacamole



MITTWOCH

Frühstück: Schoko Bananen Smoothie

Lunch: Zucchini Bolognese

Abends: Hähnchen Avocado Salat

Snack: Kokos Chia Pudding

DONNERSTAG

Frühstück: Blaubeeren Kokos Smoothie

Lunch: Hähnchen Avocado Salat

Abends: Gebr. Reis mit Ei & Schinken

Snack: Chia Crackers mit Guacamole



FREITAG

Breakfast: Schoko Bananen Smoothie

Lunch: Gebr. Reis mit Ei & Schinken

Abends: Gebackener Sesam Lachs

Snack: Apfel mit Nussbutter

Woche 2

SAMSTAG

Frühstück: Paleo Frühstück

Lunch: Gebackener Sesam Lachs

Abends: Hackfleisch Spinat Burger

Snack: Karotten mit Nussbutter



SONNTAG

Frühstück: Paleo Frühstück

Lunch: Hackfleisch Spinat Burger

Abends: Shrimp Pad Thai

Snack: Apfel mit Nussbutter



Einkaufsliste Woche 2

Früchte und Gemüse

- 4 Bananen
- 5 Avocado
- 3 Tassen Blaubeeren (frisch/TK)
- 4 Tassen Weisskohl
- 1 Süsskartoffel
- 2 Paprika
- 4 Zucchini
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Tassen Spinat (frisch/TK)
- 4 Karotten
- 6 Champignons
- 6 kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 kleine Gurke
- 1 kleiner Lauch
- 8 kleine Kartoffeln
- 2 Äpfel
- Frische Kräuter
- 2 Portionen Saisongemüse nach Wahl
- 2 Portionen Salat nach Wahl

Backwaren, Reis etc

- 1/2 Tasse Reis
- 2 kleine Stück Brot
(Emmer-, Hafer oder Dinkelbrot) am besten gleich tiefkühlen nach dem Kauf)

Fleisch, Eier und Fisch

- 500 g Hühnerbrust
- 900 g Rinderhack
- 150 g Schinken in Scheiben
- 9 Eier
- 2 Lachsfilet (Total ca. 300 gr)
- 250 g Shrimps (TK)
- 80 g Rauchlachs

Nüsse, Fette und anderes

- 1/2 Glas Nussbutter
- 1/4 Tasse Chia Samen
- 3 Teelöffel Roh Kakao Pulver 100%
- 3 Portionen Schoko Proteinpulver
- 3 Portionen Vanille Protein Pulver
- 600ml Kokosmilch
- Olivenöl
- Kokosöl
- 1 kleines Glas Basilikumpesto
- Aceto Balsamico
- 1/2 Tasse Sesamsamen
- 1/4 Tasse Sonnenblumenkerne
- Stevia
- Zimt

Woche 3

MONTAG

Frühstück: Grüner Protein Smoothie

Lunch: Shrimp Pad Thai

Abends: Gefüllte Paprika

Snack: Kakao Kokos Kugeln



DIENSTAG

Frühstück: Himbeeren Kokos Smoothie

Lunch: Gefüllte Paprika

Abends: Mexikanischer Quinoa Salat

Snack: Apfel mit Nussbutter



MITTWOCH

Frühstück: Grüner Protein Smoothie

Lunch: Mexikanischer Quinoa Salat

Abends: Rinds Fajita Bowl

Snack: Kakao Kokos Kugeln

DONNERSTAG

Frühstück: Himbeeren Kokos Smoothie

Lunch: Rinds Fajita Bowl

Abends: Hähnchen Feta Bowl

Snack: Karotten mit Nussbutter



FREITAG

Frühstück: Grüner Protein Smoothie

Lunch: Hähnchen Feta Bowl

Abends: Gebackener Lachs mit Gemüse

Snack: Kakao Kokos Kugeln

Woche 3

SAMSTAG

Frühstück: Banana Pancakes

Lunch: Gebackener Lachs mit Gemüse

Abends: Schnitzel & Süsskartoffel Pommes

Snack: Apfel mit Nussbutter



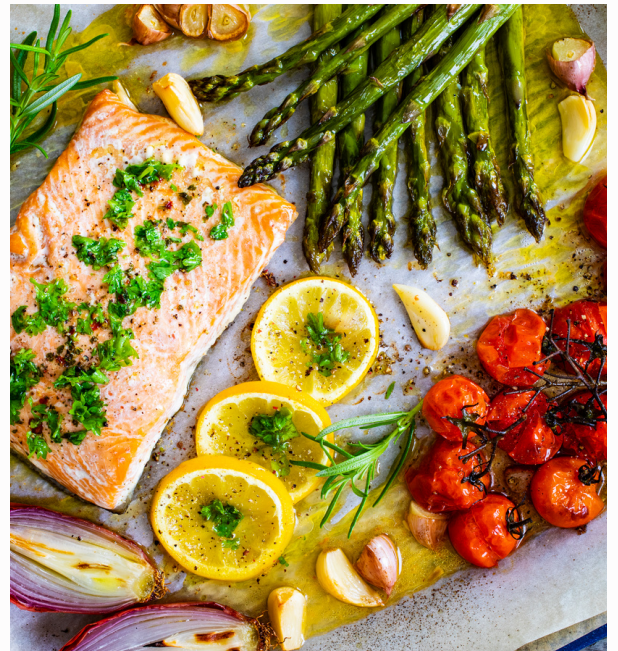
SONNTAG

Frühstück: Banana Pancakes

Lunch: Schnitzel & Süsskartoffel Pommes

Abends: Masterklasse Burger

Snack: Kakao Kokos Kugeln



Einkaufsliste Woche 3

Früchte und Gemüse

5 Bananen (tiefgekühlt / frisch)
3 Tassen Spinat (tiefgekühlt / frisch)
4 Avocado
1 Tasse Himbeeren (auch tiefgekühlt)
4 Paprika
5 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 Tomaten
4 Mini Tomaten
1 Tasse schwarze Bohnen
Frische Kräuter
1 Limette
1 kleine Gurke
6 kleine Kartoffeln
1 Zucchini
1 Süsskartoffel
2 Äpfel
2 Karotten
2 Portionen Salat nach Wahl
2 Portionen Saisongemüse (oder TK)
4 Salatblätter für den Burger

Backwaren, Reis etc

2 kleine Tassen Reis
1/2 Tasse Quinoa
1/2 Tasse Mais

Fleisch, Eier und Fisch

550 g Rinderhack
250 g Rinds-Streifen
500 g Hühnerbrust
250 g Hähnchenschnitzel
2 Lachsfilet (Total ca. 300 g)
6 Eier
1 Mozzarella
100 g Feta Käse
2-4 Scheiben Käse
Burgersauce nach Wahl (Guacamole, Hüttenkäse, Mayo)

Nüsse, Fette und anderes

5 Portionen Vanille Protein Pulver
3 Tassen Mandelmilch ungesüsst
5 Teelöffel Chia Samen
1/2 Glas Nussbutter
2 Tassen Kokosmilch
Kokos- und Olivenöl
1 TL Paprika
Knoblauch- & Zwiebelpulver oder Gewürze nach Wahl
Zimt
2 TL Kakaopulver 100% Kakao
2 Tassen Mandelmehl
8 Datteln
1/2 Tasse Kokosraspel

Woche 4

MONTAG

Frühstück: Schoko Bananen Smoothie

Lunch: Masterklasse Burger

Abends: Power Bowl

Snack: Apfel mit Nussbutter



DIENSTAG

Frühstück: Blaubeeren Kokos Smoothie

Lunch: Power Bowl

Abends: Zucchini Bolognese

Snack: Apfel Dattel Kugeln



MITTWOCH

Frühstück: Schoko Bananen Smoothie

Lunch: Zucchini Bolognese

Abends: Chicken Bowl

Snack: Karotten mit Nussbutter

DONNERSTAG

Frühstück: Blaubeeren Kokos Smoothie

Lunch: Chicken Bowl

Abends: Gebr. Reis mit Ei & Schinken

Snack: Apfel Dattel Kugeln



FREITAG

Frühstück: Schoko Bananen Smoothie

Lunch: Gebr. Reis mit Ei & Schinken

Abends: Gebackener Sesam Lachs

Snack: Snack Mix

Woche 4

SAMSTAG

Frühstück: Paleo Frühstück

Lunch: Gebackener Sesam Lachs

Dinner: Hackfleisch Spinat Burger

Snack: Apfel Dattel Kugeln



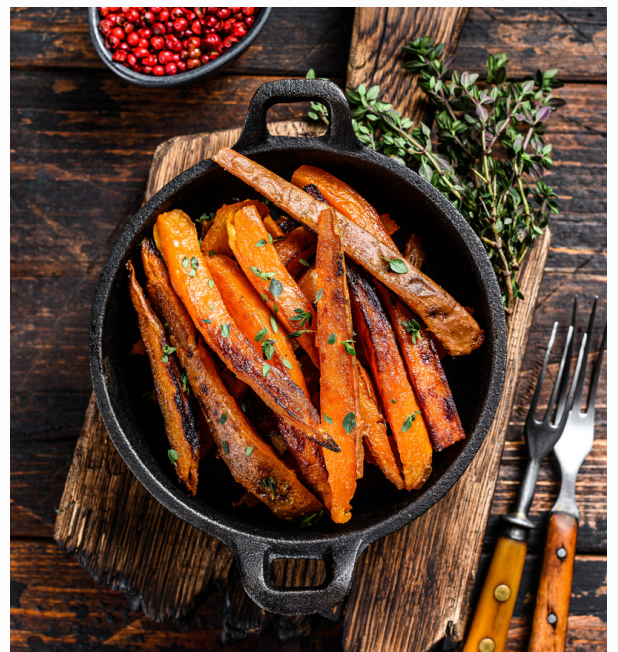
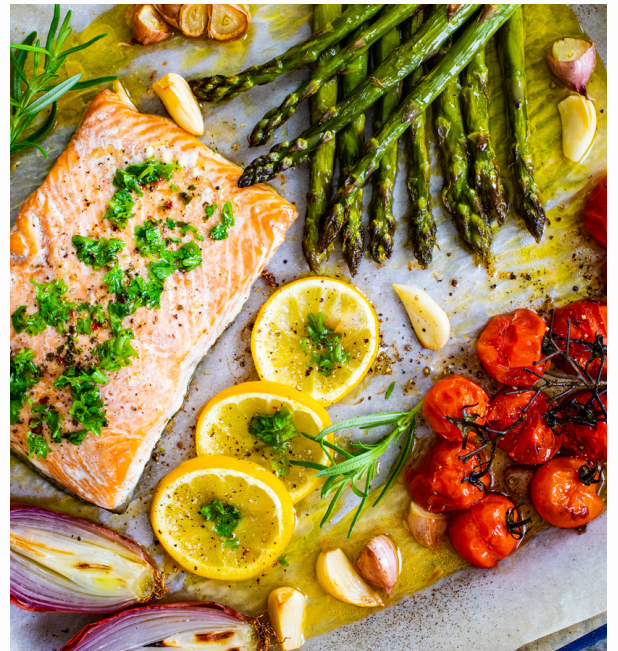
SONNTAG

Breakfast: Paleo Frühstück

Lunch: Hackfleisch Spinat Burger

Dinner: Hähnchensalat mit Avocado

Snack: Snack Mix



Einkaufsliste Woche 4

Früchte und Gemüse

4 Bananen
2 Avocado
2 Tassen Blaubeeren (frisch/tiefgekühlt)
4 Tassen Grünkohl
1 Süsskartoffel
4 Avocado
2 Paprika
2 Zucchini
4 Karotten
6 Champignons
6 kleine Zwiebeln
1 Dose gehackte Tomaten
4 Knoblauchzehen
4 Tomaten
2 kleine Gurken
1 kleiner Lauch
8 kleine Kartoffeln
Frische Kräuter
1 Tasse Spinat (TK)
2 Äpfel
2 Portionen Saisongemüse nach Wahl
4 Portionen Salat nach Wunsch (kein abgepackter fertig Salat)

Backwaren, Reis etc

1 kleine Tasse Reis
2 kleine Scheiben Brot nach Wunsch (Emmer- Dinkel oder Haferbrot)

Fleisch, Eier und Fisch

750 g Hühnerbrust
900 g Rinderhack
150 g Schinken in Scheiben
300 g Lachsfilet
9 Eier
80 g Rauchlachs

Nüsse, Fette und anderes

3 Portionen Schoko Proteinpulver
2 Portionen Vanille Proteinpulver
1/2 Glas Nussbutter
8 Datteln
1 Tasse getrocknete Äpfel
1 Tasse Walnüsse
3 TL Kakao Pulver 100%
600 ml Kokosmilch
1/4 Tasse Mandeln
1/4 Tasse Kürbiskerne
1/2 Tasse Kokosnuss Chips
Olivenöl & Aceto Balsamico
1 kleines Glas Basilikumpesto
Kokosöl
Zimt
1 TL Sesam Samen
Paprika Pulver

Smoothies und Frühstück



Grüner Protein Smoothie

ZUTATEN

- 1/2 Banane (tiefgekühlt / frisch)
- 1 Tasse Spinat (tiefgekühlt / frisch)
- 1/2 Avocado
- 1 Messlöffel Vanille Protein Pulver
- 1 Tasse ungesüsste (Mandel-)Milch
- 1 Teelöffel Chia Samen
- 1 Teelöffel Nussbutter

Tipp: Der Smoothie eignet sich perfekt zum mitnehmen. Dafür kannst du zum Beispiel noch ein paar Eiswürfel zugeben.



ANLEITUNG

Gebe zuerst die Mandelmilch in den Mixer, um zu vermeiden, dass die Zutaten am Boden des Mixers haften bleiben.

Als nächstes füge Banane, Avocado, Spinat, Chiasamen und Proteinpulver hinzu.

Schalte den Mixer ein. Beginne dabei mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Auf der nächsten Seite kannst du dir dieses Smoothie Rezept auf meinem YouTube Kanal anschauen.

Anleitung Grüner Smoothie



Code scannen oder
[diesen Link](#) klicken

Himbeeren Kokos Smoothie

ZUTATEN

1 Tasse Himbeeren (auch tiefgekühlt)
1/2 Banane (auch tiefgekühlt)
1 Teelöffel Chia Samen
1 Teelöffel Nussbutter
1 Tasse Kokosmilch
1 Portion Vanille Protein Pulver
Etwas Wasser

Tipp: Anstelle von Himbeeren kannst du auch Heidelbeeren oder andere Früchte verwenden.



ANLEITUNG

Gebe zuerst die Kokosmilch in den Mixer, um zu vermeiden, dass die Zutaten am Boden des Mixers haften bleiben.

Als nächstes füge die Banane, Himbeeren, Chiasamen und das Proteinpulver hinzu.

Mixe nun alles gut durch. Beginne mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, kann du sie in eine Tasse gießen und genießen oder im Shaker mitnehmen.

Bei Bedarf kannst du zusätzlich noch etwas Eis und/oder Wasser zugeben.

Schoko Bananen Smoothie

ZUTATEN

- 1/2 Banane (frisch / tiefgekühlt)
- 1/2 Avocado
- 1 Tasse Wasser
- 2 Teelöffel Nussbutter
- 1 Teelöffel Kakao Pulver
- 1 Portion Schokolade Proteinpulver

Tipp: Als Topping
verwende ich zum Beispiel
Kakaonibs, Kokosraspel,
Blütenpollen oder Sesam.



ANLEITUNG

Gebe zuerst das Wasser in den Mixer.

Als nächstes füge die Banane, Avocado, Kakaopulver und das Proteinpulver hinzu.

Schalten den Mixer ein.
Beginne mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Wenn die Flüssigkeit glatt aussieht, kannst du sie in eine Tasse gießen und sofort genießen oder ganz einfach im Shaker mitnehmen.

Wenn du den Shake gekühlt magst, dann kannst du vor oder nach dem Mixen ein paar Eiswürfel zugeben.

Blaubeeren Kokos Smoothie

ZUTATEN

1 Tasse Blaubeeren
1 Banane
1 Tasse Kokosmilch
2 Teelöffel Nussbutter
1 Portion Vanille Protein Pulver
Etwas Wasser und Eis

Tipp: Die Kokosmilch verdünne ich oft mit etwas Wasser, damit es einen grösseren Smoothie gibt.



ANLEITUNG

Als erstes, gebe die Kokosmilch in den Mixer, damit die Zutaten am Boden des Mixers nicht haften bleiben.

Füge nun die Blaubeeren, die Banane, das Proteinpulver und das Eis hinzu. Mixe nun alles gut durch. Beginne mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhe sie nach Bedarf.

Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, kannst du sie in eine Tasse gießen und sofort genießen, oder ganz einfach als Smoothie in einem Shaker mitnehmen.

Bei Bedarf kannst du die Mischung mit etwas Wasser verdünnen, damit es von der Menge her etwas mehr gibt.

Bananen Pancakes



ZUTATEN (2 Portionen)

- 2 Bananen
- 4 Eier
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Teelöffel Mandelmehl
- 2 Teelöffel Kokosnussöl

Tipp: Wenn du den Ahornsirup dazu vermisst, kannst du stattdessen etwas Fruchtmus oder Nussmus verwenden. Das schmeckt mindestens so gut und ist viel gesünder.

ANLEITUNG

Gebe die Banane und die 2 Eier in eine Schüssel. Mixe nun alles mit einem Stabmixer gut durch bis der Teig die Konsistenz eines Pfannkuchenteiges hat.

Schmelze nun das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne. Gebe den Teig langsam in die Pfanne bis du einen Pfannkuchen mit einem Durchmesser von rund 15 Zentimetern hast. Brate den Pfannkuchen auf jeder Seite ein paar Minuten.

Wiederhole das Ganze, bis der Teig komplett aufgebraucht ist. Als Topping kannst du zum Beispiel Beeren, Mandelbutter, Kokosflocken, Zimt und/oder gehackte Nüsse verwenden. Alles klar?

Paleo Frühstück



ZUTATEN (2 Portionen)

4 Eier
80 g Rauchlachs
1 Avocado
1 Teelöffel Oliven Öl
Brot nach Wunsch

Beim Brot empfehle ich dir nur ein kleines Stück dazu zu Essen, damit das Verhältnis der Eiweisse, Kohlenhydrate und Fette passt.

ANLEITUNG

Bereite die Eier nach Wunsch zu. Die Eier kannst du als gekochte Eier, Spiegeleier oder Rührei zubereiten.

Schneide die Avocado in Scheiben und richte sie auf dem Teller an.

Richte anschliessend den Lachs und die Eier auf dem Teller an.

Die Avocado und Eier kannst du nun etwas würzen. Ausserdem kannst du über die Avocado etwas Oliven Öl und Sesam drüber geben.

Nach Wunsch kannst du dazu ein kleines Stück Brot essen.

Hauptgerichte



Hähnchen Salat mit Avocado

ZUTATEN (1 Portion)

1 Hähnchenbrust
½ Avocado
Salat nach Wahl oder Rucola
80 g Gurke
100 g Tomate/n
1 Zwiebel/n rot
3 Esslöffel Olivenöl
Etwas Salz und Pfeffer
½ Teelöffel Paprika Pulver

Tipp: Die Zwiebeln kannst du mit dem Hähnchen anbraten. Ausserdem passen hier auch Nüsse und Kerne als Topping dazu.



ANLEITUNG

Wasche das Hähnchenfleisch, tupfe es trocken und reibe es mit 2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver ein.

Brate das Fleisch anschließend in der heißen Grillpfanne (oder bei gutem Wetter auf dem Grill draußen) von beiden Seiten gut durch.

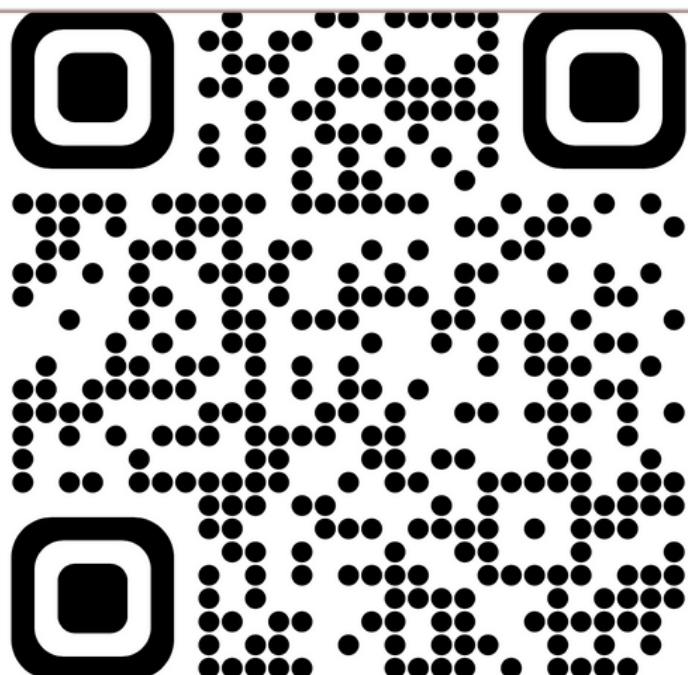
Wasche die Salatblätter und lasse sie gut abtropfen.

Wasche nun die Gurke und Tomaten, und schneide sie anschliessend mit der Avocado und Zwiebel in Stücke oder Scheiben.

Mische das Gemüse in einer Salatschüssel, gebe nun etwas Olivenöl dazu und würze alles mit Salz und Pfeffer.

Nun kannst du den Salat anrichten und die gebratene Hähnchenbrust dazu geben.

Hähnchen Salat mit Avocado



Code scannen oder
[diesen Link](#) klicken

Gefüllte Paprika



ZUTATEN (2 Portionen)

2 Paprika
1 Zwiebel, gehackt
250 g Rinderhack
1 Tasse gehackte Tomaten
½ Tasse Reis
½ Tasse Mozzarella
1 Teelöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer
Gewürze nach Wahl

Heize den Backofen auf 200 °C vor.

Wasche die Paprika, halbiere sie und backe sie rund 15 Minuten in einer Auflaufform.

Stelle eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlere Hitze. Gebe die Zwiebeln und das Rinderhack hinein und brate es gut durch.

Koche den Reis gemäss Anleitung vor. Schneide den Mozzarella in kleine Würfel.

Wenn das Rindfleisch fertig ist, füge deine Gewürze, die Tomatenwürfel und die Hälfte des Mozzarella hinzu.

Füge den fertig gekochten Reis der Hackfleischmischung hinzu.

Nimm nun die Paprika aus dem Ofen und fülle sie mit der Mischung. Gebe nun den restlichen Mozzarella darüber und backe alles 15 Minuten weiter.

Tipp: Anstelle von Reis habe ich für dieses Gericht auch schon Quinoa verwendet. Passt auch ganz gut.

Anleitung Gefüllte Paprika



Code scannen oder
[diesen Link](#) klicken

Mexikanischer Quinoa Salat

ZUTATEN

250 g Hühnerbrust
½ Tasse Quinoa
1 Tasse schwarze Bohnen
½ Tasse Mais
1 Paprika, geschnitten
½ Avocado, gewürfelt
1 Teelöffel Oliven Öl
Saft einer halben Limette
Salz und Pfeffer
Etwas frische Kräuter

Tipp: Wenn ich super Hunger habe, mische ich hier etwas Mayo mit unter den Salat.



ANLEITUNG

Heize den Ofen auf 200 °C vor.

Backe die Hähnchenbrust im Ofen für 25 Minuten oder bis sie gut durch ist.

Bereite als nächstes die Quinoa gemäß der Beschreibung auf der Verpackung zu.

Während die Quinoa kocht, mische die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel.

Wenn das Hähnchen und die Quinoa fertig sind, schneide das Hähnchen in kleine Stücke und gebe die Quinoa und das Hähnchen in die Schüssel. Mische nun alles gut durch.

Serviere das ganze warm oder kalt, am besten mit frischen Kräutern.

Hähnchen Curry

ZUTATEN (2 Portionen)

250 g Hühnerbrust, geschnitten
2 Tassen Brokkoli
1 Karotte, in Scheiben geschnitten
½ Tasse gehackte Zwiebel
1 Tasse Kokosmilch
2 Tassen Reis (oder Blumenkohlreis)
1 Teelöffel Kurkuma
Etwas Salz und Pfeffer

Tipp: Als Beilage kannst du normaler Reis, Blumenkohlreis oder auch Zucchini Nudeln verwenden.



ANLEITUNG

Stelle eine Pfanne auf mittlere Hitze und schmelze einen Teelöffel Kokosöl.

Gib das Hähnchen in die Pfanne und brate es, bis es gut durch ist.

Stelle dann das Hähnchen beiseite. Nun kannst du das Gemüse und den Reis zubereiten.

Für das Curry gebe einen weiteren Teelöffel Kokosöl, das Gemüse und die Gewürze in die Pfanne. Lasse das Gemüse rund 5 Minuten köcheln, füge dann die Kokosmilch hinzu und lassen es weitere 5 Minuten kochen.

Gib zum Schluss das Hähnchen wieder hinzu und vermische alles gut.

Richte nun das Curry zusammen mit dem Reis an.

Gebackener Lachs mit Gemüse

ZUTATEN (2 Portionen)

2 Lachsfilet (Total ca. 300 g)

1 Zucchini

1 Tomate oder ein paar

Minitomaten

1 Zwiebel

6 Baby Kartoffeln

Salt, Pfeffer, Oliven Öl



ANLEITUNG

Heize den Backofen auf 175°C vor.

Lege den Lachs auf ein leicht geöltes Blech oder in eine flache Auflaufform und würze ihn mit Gewürzen nach Wahl, Salz und Pfeffer.

Schneide das Gemüse klein und die Kartoffeln und Zwiebeln in Scheiben und mische alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl.

Backe alles ohne Deckel im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten, bis sich der Fisch leicht mit einer Gabel lösen lässt und das Gemüse weich ist.

Fisch ahoi!

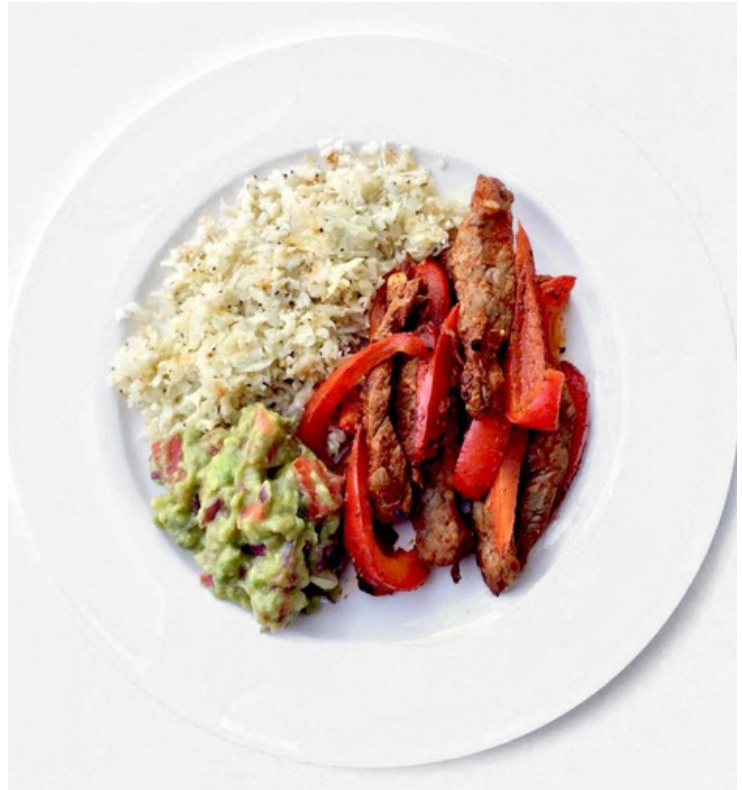
Rinds Fajita Bowl

ZUTATEN (2 Portionen)

250 g Rinds Streifen
1 rote Paprika
½ Tasse gehackte Zwiebeln
2 Knoblauch Zehen
1 Tasse Reis
1 Avocado
1 Teelöffel Kokosnussöl

Fajita Gewürze:

1 Teelöffel Paprika
1 Teelöffel Knoblauch Pulver
1 Teelöffel Zwiebelpulver
Etwas (Cayenne) Pfeffer



ANLEITUNG

Bereite den Reis nach Anleitung auf der Packung zu.

Stelle eine Pfanne auf mittlere Hitze und füge das Kokosöl hinzu. Sobald das Öl geschmolzen ist, kannst du die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und eine Minute anbraten.

Gib nun die Rindfleischstreifen hinzu und brate alles 3-5 Minuten.

Schneide in der Zwischenzeit die rote Paprika in Streifen. Sobald das Rindfleisch fertig ist, kannst du die Paprika und die Gewürze hinzugeben und alles zusammen weitere 5 Minuten kochen.

Richte nun in einer Schüssel die Rindfleisch Mischung, den Reis und die zerdrückte Avocado an.

Hähnchen Feta Bowl



ZUTATEN (2 Portionen)

250 g Hähnchenbrust
2 Tomaten
1 Tasse Gurke, gewürfelt
1 Avocado
½ Tasse Zwiebeln, gehackt
1 Teelöffel Oliven Öl
100 gr Feta Käse
Etwas Salz und Pfeffer

Heize den Ofen auf 175 °C vor.

Gebe die Hähnchenbrust in eine Form mit Olivenöl und backe sie etwa 30 Minuten zugedeckt im Ofen.

Schneide die Gurke, Tomaten, Zwiebel, Avocado und den Feta in kleine Würfel und gebe alles in eine Bowl.

Wenn das Hähnchen gar ist, lasse es abkühlen und zerkleinere es. Du kannst es auseinander zupfen mit einer Gabel oder in Würfel schneiden.

Gebe das Hähnchen zum Gemüse, mische es mit dem Öl, Salz und Pfeffer.

Tipp: Hier kannst du beliebig auch weiteres Gemüse, Nüsse, Kerne oder auch Oliven dazu geben.

Chicken Bowl



ZUTATEN (2 Portionen)

250 g of Hähnchenbrust
2 Tomaten
1 Tasse Gurke, gewürfelt
1 Avocado
½ Tasse Zwiebeln, gehackt
1 Teelöffel Oliven Öl
Etwas Salz und Pfeffer

Gebe das gesamte Gemüse in eine große Schüssel. Wenn das Hähnchen gar ist, lassen es abkühlen und zerkleinere es. Du kannst es auseinanderzupfen mit einer Gabel oder in Würfel schneiden.

Gebe das Hähnchen zum Gemüse, mische es mit dem Öl, Salz und Pfeffer.

Heize den Ofen auf 175 °C vor.

Gebe die Hähnchenbrust in eine Form mit Olivenöl und backe sie etwa 30 Minuten zugedeckt im Ofen.

Schneide nun die Gurke, die Tomaten, die Zwiebel und die Avocado in kleine Würfel.

Tipp: Diesen Salat kannst du beliebig ergänzen mit Salaten und Gemüse deiner Wahl. Auch hier passen Nüsse als Topping dazu.

Masterklasse Burger

ZUTATEN (2 Portionen)

300 g Rindshackfleisch oder
Hackfleischburger

1 Ei

2-4 Scheiben Käse

1 Tomate

1 Zwiebel

4 Salatblätter

Sauce nach Wahl

(Guacamole, Hüttenkäse,
Mayo)

Beilage: Gemüsesalat mit
Tiefkühlgemüse oder frischem
Gemüse nach Wahl

Tipp: Ich verwende hier oft eine TK
Gemüsemischung als Beilage und
gebe oft noch etwas Reis, Quinoa
oder Linsennudeln dazu.



ANLEITUNG

Wenn du die Burger selbst aus Hackfleisch herstellst, dann gebe ein Ei, Salz und Pfeffer zur Masse, mische alles und forme dann die Burger.

Schneide die Tomaten und Zwiebeln in Scheiben und bereite das Gemüse nach Wahl zu, in dem du es im Wasser kurz kochst, oder im Steamer zubereitest.

Brate die Burger beidseits gut an und richte dann den Burger wie auf dem Bild an, indem du anstelle eines Brötchens unten und oben ein Salatblatt verwendest. Wenn du Mayo als Sauce verwendest, dann sei mit der Menge ein klein wenig zurückhaltend.

Den Käse gibst du direkt aufs Fleisch, solange es noch heiss ist.

Gebe nun etwas Kräuter Salz, Pfeffer, Essig und Oliven Öl zum Gemüse und richte dieses als Beilage an.

Zucchini Bolognese

ZUTATEN (2 Portionen)

2 Zucchini
450 g Rinderhack
½ Tasse Kokosnussmilch
1 Dose gehackte Tomaten
1 Tasse Spinat (auch tiefgekühlt)
1 Karotte, klein geschnitten
6 Champignons, in Scheiben
½ Tasse Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Teelöffel Kokosnussöl



ANLEITUNG

Zerlasse in einer Pfanne das Kokosöl und gebe die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu.

Sobald die Zwiebeln glasig sind, gebe das Hackfleisch dazu und würze alles mit Salz und Pfeffer.

Gebe Spinat und Pilze dazu, wenn das Hackfleisch gar ist.

Mische nun in einer separaten Schüssel die Kokosmilch und die gehackten Tomaten.

Gebe nun die Mischung aus Kokosmilch und Tomatenmark in die Pfanne und stelle die Hitze auf niedrig. Lasse alles etwa 10 Minuten köcheln.

Während die Bolognese kocht, wasche 1 Zucchini und schneide sie zu Nudeln.

Wenn du magst, kannst du die Nudeln vor dem Anrichten kurz anbraten oder in die Pfanne zur Mischung geben.

Schnitzel mit Süßkartoffel Pommes



ZUTATEN (2 Portionen)

250 g Hähnchenschnitzel
½ Tasse Mandelmehl
1 Ei
1 Süßkartoffel
1 Teelöffel Olivenöl
Etwas Salz und Pfeffer
Salat nach Wahl

Heize den Ofen auf 200°C vor. Während der Ofen heizt, wasche die Süßkartoffel, schäle sie und schneide sie in Pommes Form.

Mische sie nun mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe sie 30 Minuten im Ofen.

Stelle eine Pfanne auf mittlere Hitze und schmelze das Kokosöl

Für die Schnitzel, verquirlen Sie ein Ei in einer Schüssel und vermischen Sie das Mandelmehl, Salz und Pfeffer in einer anderen Schüssel.

Tauchen Sie die Schnitzel zuerst in die Eimischung und dann in das Mandelmehl. Achten Sie darauf, dass das Fleisch gut mit der Masse bedeckt ist.

Legen Sie das panierte Schnitzel in die Pfanne und braten Sie es, bis beide Seiten goldbraun sind und das Fleisch gut gegart ist.

Servieren Sie das Ganze mit einem Salat Ihrer Wahl.

Tipp: Du kannst hier auch Chicken Fingers daraus machen, indem du das Hähnchen vor dem Panieren in Streifen schneidest.

Gebratener Reis mit Ei & Schinken

ZUTATEN (2 Portionen)

1 Teelöffel Oliven Öl
1 Zwiebel gehackt
1 Tasse gehacktes Gemüse
(Lauch, Paprika, Karotten etc)
150 g Schinken in Streifen
4 Eier
½ Tasse Reis
Salz und Pfeffer



ANLEITUNG

Stelle eine Pfanne auf mittlere Hitze und gebe das Olivenöl hinzu.

Wenn das Öl erhitzt ist, gebe die gelben Zwiebeln und das Gemüse hinzu.

Während du das Gemüse anbrätst, gebe den Reis mit 1-2 Tassen Wasser in einen Topf, und bringe ihn zum Kochen. Decke ihn zu und koche ihn gemäss Anleitung.

Füge als nächstes den geschnittenen Schinken zum Gemüse in die Pfanne.

Verquirlle die Eier und füge sie ebenfalls in die Bratpfanne. Rühre, bis alles gut mit den anderen Zutaten vermischt ist.

Sobald der Reis fertig ist, füge ihn zusammen mit Salz und Pfeffer in die Pfanne. Brate alles mit dem Reis kurz an und fertig ist das Gericht.

Shrimps Pad Thai

ZUTATEN (2 Portionen)

2 Zucchini
250 g Shrimps (auch tiefgekühlt)
1 Tasse Sojasprossen
1 Knoblauchzehe
½ Tasse Zwiebeln
2 Teelöffel Basilikumpesto
1 Teelöffel Kokosnussöl



ANLEITUNG

Stelle eine Pfanne auf mittlere Hitze und füge das Kokosöl hinzu.

Hacke den Knoblauch fein und gebe ihn mit den Garnelen in die Pfanne. Wenn die Garnelen fertig sind, füge die Sojasprossen hinzu.

In der Zwischenzeit kannst die Zucchini spiralisieren und für die letzten 3 Minuten auch in die Pfanne geben, damit sie sich etwas erwärmen. Lasse die Zucchini-Nudeln jedoch nicht zu lange darin, sonst werden sie matschig.

Mische zum Schluss das Basilikumpesto darunter

Gebackener Sesam Lachs

ZUTATEN

8 kleine Kartoffeln
Etwas Oliven oder Avocadoöl
1 Teelöffel Kräuter nach Wahl
Salz und Pfeffer
300 g Lachsfilet
1 Teelöffel Sesam Samen
½ Teelöffel Knoblauch gehackt
½ Teelöffel Zwiebeln gehackt
2 Portionen Saisongemüse nach Wahl

Tipp: Das Dressing kannst du nach Lust und Laune anpassen.



ANLEITUNG

Heize den Ofen auf 200°C vor. Halbiere und wasche die Mini-Kartoffeln.

Bestreiche die Minikartoffeln in einer großen Schüssel mit 1 EL Olivenöl, den Kräutern, Salz und Pfeffer.

Verteile die Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier und backe sie 30 Minuten.

In der Zwischenzeit: Vermenge Sesam, Knoblauch und Zwiebel in einer kleinen Schüssel.

Lege den Lachs auf ein Backblech mit Backpapier und bestreiche ihn mit der Sesam-Zwiebel-Knoblauch Masse.

Schneide das Gemüse klein, bestreiche es mit 1 Teelöffel Öl, Salz und Pfeffer und lege es neben den Lachs.

Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, backe den Lachs und das Gemüse 12 Minuten lang mit, bis alles gar ist. Danach kannst du alles zusammen anrichten.

Power Bowl

ZUTATEN (2 Portionen)

4 Tassen Grünkohl
250 g Hühnerbrust
1 Süßkartoffel
1 Avocado
1 Paprika
1 Teelöffel Olivenöl
Etwas Aceto Balsamico
Basilikumpesto

Tipp: Das Dressing kannst du nach Lust und Laune anpassen.
Als Topping passen Kräuter, Nüsse, Kerne und/oder Sesam



ANLEITUNG

Heize den Ofen auf 175°C vor.

Lege die Hähnchenbrust und würfelgroße Süßkartoffel Stücke auf ein Backblech mit Backpapier backe es 30 Minuten.

Putze in der Zwischenzeit den Grünkohl und schneide ihn klein. Mische nun den Grünkohl mit dem Olivenöl.

Hacke die Paprika und Avocado klein.

Sobald das Hähnchen und die Süßkartoffeln fertig sind, kannst du den Grünkohl auf den Boden einer Schüssel geben etwas Olivenöl, Aceto Balsamico und Gewürze drüber geben und dann alle anderen Zutaten darauf geben.

Gebe zum Schluss etwas Basilikumpesto über das Hähnchen und würze nach Belieben nach.

Hackfleisch Spinat Burger

ZUTATEN (2 Portionen)

450 g Hackfleisch
1 Tasse Spinat (auch tiefgekühlt)
½ Tasse gehackte Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Kokosöl
1 Ei (nach Bedarf)
Salat nach Wunsch



ANLEITUNG

Hacke den Spinat, die Zwiebeln und den Knoblauch und mische sie in einer Rührschüssel mit dem Hackfleisch, Salz und Pfeffer.

Schmelze das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne.

Forme nun etwa 6 Burger und brate sie 3-5 Minuten auf jeder Seite an.

Dazu kannst du mit Resten aus deinem Kühlschrank einen Salat zusammenstellen.

Ausserdem passt dazu auch ein Spiegelei. Wenn die Masse zu wenig gut zusammenhält, dann kannst du das Ei auch in die Burgermasse geben

Stark wie Popeye!

Snacks



Kokos Chia Pudding

ZUTATEN (2 Portionen)

1 Tasse Kokosnussmilch
3 Teelöffel Chia Samen
1 Tasse Beeren
1 Teelöffel Nussmus
Etwas Stevia
Etwas Zimt



ANLEITUNG

Vermenge alle Zutaten außer den Beeren in einer Schüssel. Rühre das Ganze gut um und fülle dann die Mischung in einen verschliessbaren Behälter um.

Lasse den Chiapudding für 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Sobald er fertig ist, kannst du den Pudding in 2 Portionen aufteilen und eine Hand voll Beeren darüber geben.



Apfelstücke mit Nussbutter

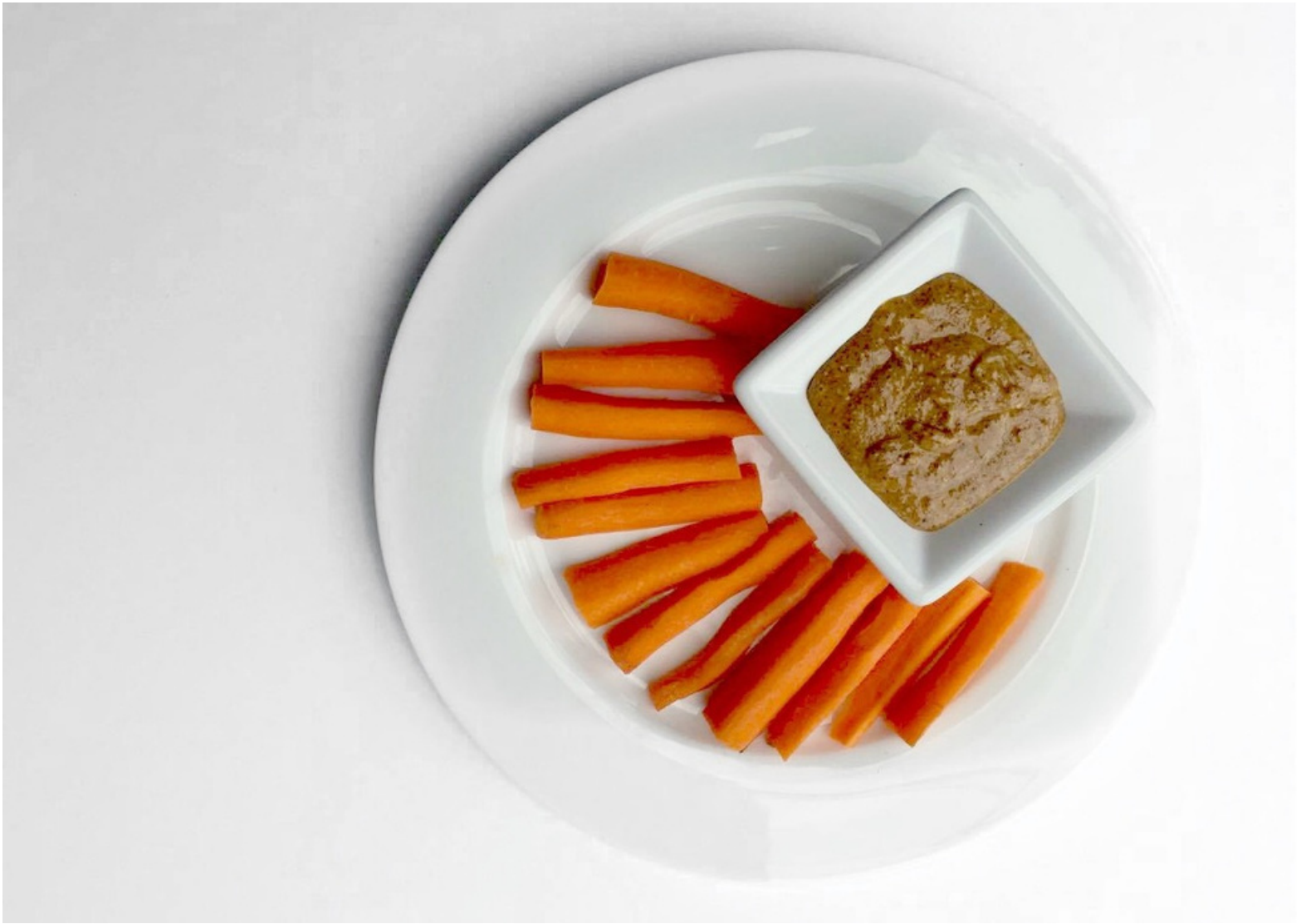
ZUTATEN

1 Apfel
2 Teelöffel Nussbutter:
Mandel, Erdnuss, Haselnuss

ANLEITUNG

Wasche den Apfel und schneide ihn in Apfelschnitze.

Den Nussbutter kannst du direkt aus dem Topf mit einem Messer auf die Apfelstücke geben und sie gleich essen.



Karotten mit Nussbutter

ZUTATEN

2 Karotten
1 Teelöffel Nussbutter:
Mandel, Erdnuss, Haselnuss

ANLEITUNG

Schneide die Karotten in kleine Stäbchen und dippe sie im Mandelbutter.

Anstelle von Mandelbutter passt auch Erdnussbutter, Guacamole oder Hummus.



Apfel Dattel Kugeln

ZUTATEN (10 Stück)

8 Datteln
1 Tasse getrocknete Äpfel
1 Tasse Walnüsse
Etwas Zimt

ANLEITUNG

Entferne den Dattel-Kern.
Püriere alle Zutaten mit einem
Stabmixer bis eine teigige
Masse entsteht.

Forme aus der Mischung 10
Kugeln. Bewahre sie im
Kühlschrank auf, damit sie frisch
bleiben.



Snack Mix

ZUTATEN (3 Portionen)

- ½ Tasse Kokosnuss chips
- ½ Tasse Mandeln
- 3 Teelöffel Kürbiskerne

ANLEITUNG

Gebe alle Zutaten in ein luftdichtes Glas und lagere es kühl.

Als Zutaten kannst du auch andere Nüsse oder Kernen wählen. Je nachdem, was du am besten magst.

Chia Crackers mit Guacamole

ZUTATEN (2 Portionen)

4 Teelöffel Tasse Chia Samen
4 Teelöffel Sesam Samen
4 Teelöffel Sonnenblumen Kerne
½ Teelöffel Kräutermischung
½ Teelöffel Salt
1 Tasse Wasser

Guacamole:

½ zerdrückte Avocado
Etwas Limettensaft
Etwas Salz



ANLEITUNG

Heize den Backofen auf 175°C vor.

Kombiniere alle Samen mit dem Wasser und den Gewürzen. Lasse die Mischung 5 Minuten einwirken.

Lege ein Backblech mit Pergamentpapier aus und verteile die Samenmischung gleichmäßig, bis sie flach ist.

Backe den Snack 30 Minuten.

Mische in der Zwischenzeit die Guacamole-Zutaten in einer Schüssel. Du kannst die Mischung auch pürieren, damit sie noch feiner wird.

Nehme den Snack aus dem Ofen und breche oder schneide ihn in kleine Stücke.

Tipp: Anstelle von Guacamole passt auch Humus, Erdnuss- oder Mandelmus dazu.

Kakao Kokos Kugeln

ZUTATEN (10 Kugeln)

1 Tasse Mandelmehl
½ Tasse Kokosraspel
8 Datteln
2 Teelöffel Kakaopulver
1 Teelöffel Nussbutter



ANLEITUNG

Entferne den Kern von den Datteln. Gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine und mische sie, bis eine teigige Mischung entsteht. Du kannst auch einen Stab Mixer verwenden.

Wenn die Masse zu trocken ist, kannst du etwas Wasser begeben, bis sich durch Kneten ein Teig ergibt.

Aus der Mischung kannst du nun etwa 10 Kugeln formen. Du kannst sie zuerst richtig kneten und sie dann zu Kugeln formen.

Bewahre die Pralinen anschliessend im Kühlschrank auf, damit sie frisch bleiben.



Weitere
Frühstücks
Ideen

Gemüse - Ei Mini Omeletten



ZUTATEN (2 Portionen)

3 Eier
½ Tasse Spinat
1 kleine Tomate
Etwas Basilikum oder Pesto
1 Teelöffel Kokosöl
Etwas Salz und Pfeffer

Heize den Ofen auf 175°C vor.

Bestreiche ein Muffinblech oder eine kleine Auflaufform mit Kokosöl, damit die Masse nicht klebt.

Verquirle nun die 3 Eier gut und hacke den Spinat, Basilikum und die Tomaten.

Gebe die Eiermischung in die verschiedenen Muffinförmchen.

Gebe etwas von der Gemüse-mischung drauf und lasse oben etwa 1 cm frei. Wenn du keine Muffin Förmchen besitzt, kannst du die ganze Mischung auch in eine grössere Auflaufform geben, wie auf dem Bild oben.

Backe nun das ganze etwa für 18 Minuten im Ofen.

Guten Appetit!

Gemüse Rührei mit Avocado

ZUTATEN (2 Portionen)

2 Eier
1 Tasse Spinat
2 Champignons
½ Tasse Paprika
1 Zwiebel
½ Avocado
1 Teelöffel Kokosnussöl



ANLEITUNG

Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und gebe das Kokosöl hinzu. Sobald das Kokosöl geschmolzen ist, gebe das gesamte Gemüse außer dem Spinat hinzu und brate es 3 Minuten lang an.

Füge dann die Eier und den Spinat hinzu und würze alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben.

Richte nun alles wie auf dem Bild oben auf einem Teller an.



Weitere
Haupt
Gerichte

Süßkartoffel Lachs Bratlinge

ZUTATEN

1 mittelgrosser Süßkartoffel
250 g Lachsfilet
1 Ei
½ Tasse Mandelmehl
1 Zwiebel
Beilage: Salat nach Wunsch

Tipp: Du kannst die Bratlinge auch ganz einfach in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.
Servierr zu den Bratlingen einen frischen Salat.



ANLEITUNG

Heize den Ofen auf 200°C und lege ein Blech mit Backpapier aus.

Wasche die Süßkartoffel, schälen und dünsten sie, bis sie weich ist (im Steamer oder in der Pfanne).

Backe nun den Lachs etwa 15-20 Minuten im Ofen.

Sobald die Süßkartoffel weich und der Lachs gar ist, püriere sie zusammen in einer Schüssel. Du kannst sie auch von Hand gut kneten wie ein Teig.

Gebe die restlichen Zutaten in die Schüssel und vermische alles gut.

Forme 8 Bratlinge und verteile sie auf dem Backblech.

Backe die Süßkartoffel-Lachs-Bratlinge für 30 Minuten. Wende die Küchlein nach etwa 15 Minuten.

Dazu kannst du einen Salat deiner Wahl servieren. Ich verwende für den Salat meistens, Reste aus dem Kühlschrank.



Hähnchen Speck Salat

ZUTATEN (2 Portionen)

- 4 Tassen Spinat oder Salatblätter (Frisch)
- 250 g Hähnchenbrust
- 2 gekochte Eier
- 4 Scheiben Speck (Bratspeck od. normal)
- 1 Stück Gurke geschnitten
- 1 Avocado
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer



ANLEITUNG

- Heize den Ofen auf 175°C vor.
- Back die Hähnchenbrust in einer Backform mit Olivenöl, Salz und Pfeffer ca. 30 Minuten.
- Du kannst das Hähnchen auch in der Pfanne braten.
- Wasche während das Hähnchen gart, den Spinat/Salat richte ihn auf dem Teller an.
- Gebe alle restlichen Zutaten auf den Spinat/Salat.
- Füge das Hähnchen sobald es fertig ist, hinzu.
- Gebe zum Schluss das Olivenöl darüber und würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
- Serviervorschläge findest du in den Bildern.



Thunfisch Salat



ZUTATEN (2 Portionen)

- 1 Dose Thunfisch
- ½ Avocado
- 2 Selleriestangen
- ½ Tasse rote Zwiebeln
- Ein wenig Salz & Pfeffer
- ½ Stück einer Gurke
- 1 gekochtes Ei

Tipp:

Diesen Salat kannst du beliebig ergänzen mit Gemüse, Nüssen und Kernen.

ANLEITUNG

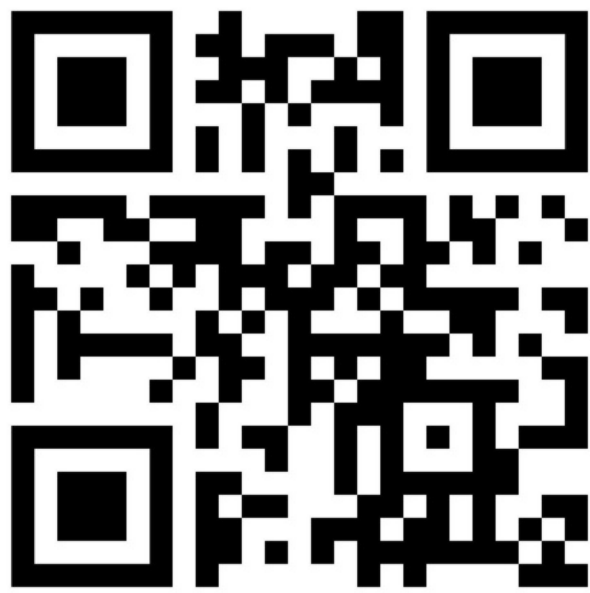
Lasse den Thunfisch abtropfen und gebe ihn in eine Rührschüssel.

Höhle die Hälfte der Avocado aus, Schneide sie in Würfel und mische sie mit dem Thunfisch.

Hacke den Sellerie und die rote Zwiebel fein und gebe alles in die Schüssel. Schneide die Gurke in Würfel oder Scheiben, gebe sie ebenfalls dazu und würze alles mit Salz und Pfeffer.

Nun kannst du den Salat anrichten. Ideen zum Anrichten findest du in den Bildern.

Alle meine Kochvideos auf
YouTube



Code scannen oder
[diesen Link](#) klicken

Meine weiteren Programme

Du möchtest meine weiteren Programm kennenlernen?
Auf den folgenden Seiten findest du die Infos.



Ich würde mich freuen, dich in einem
meiner Programme zu treffen.

Gutschein - ü40 Akademie

Mein Gruppenprogramm und die erste virtuelle Online Akademie für Frauen um und ab 40.

Lerne alles, was du über dich und deinen Körper um und ab 40 wissen solltest.

GUTSCHEIN, KOSTENLOSER KURS



Wenn nicht jetzt, wann dann?

Hier kommst du zu deinem Gratis Kurs. Er findet 1-3 mal pro Monat statt. Suche dir den passenden Termin aus.



TERMIN AUSSUCHEN

