

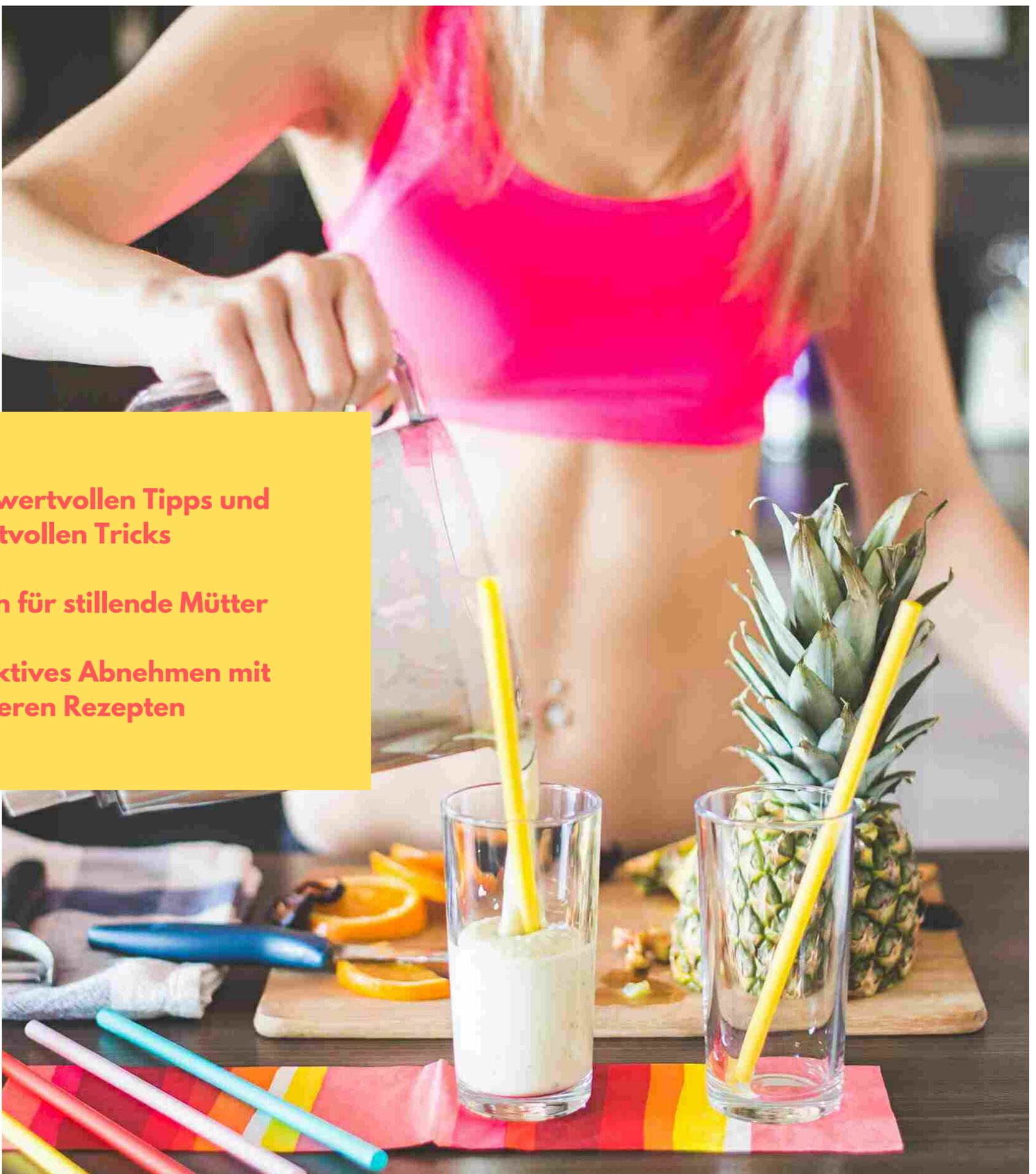
SCHLANK NACH DER GEBURT

Inkl. Ernährungsplan für 8 Wochen

**Mit wertvollen Tipps und
wertvollen Tricks**

Auch für stillende Mütter

**Effektives Abnehmen mit
leckeren Rezepten**





HALLO NEUES LEBEN!

Herzlichen Glückwunsch! Du hast eine Entscheidung getroffen, die Dein Leben verändert wird. Hervorragend! Natürlich ist die Schwangerschaftszeit schön, überwältigend und sehr emotional, aber sie war sicherlich auch sehr anstrengend für Dich. Nun ist dein kleiner Engel auf der Welt und Du hast Dich dazu entschlossen, gesünder und bewusster zu leben.

Ich bin darüber sehr erfreut und möchte Dich, in dieser Zeit, begleiten. Ich selbst habe mich nach meiner Schwangerschaft ausgelaugt und müde gefühlt. Auch hatte ich ein paar Kilos zu viel und war dementsprechend unglücklich und deprimiert. Mein Selbstbewusstsein war im Keller und meine Laune ebenfalls. Selbstverständlich habe ich die Schwangerschaftszeit genossen und das gegessen, worauf ich Lust habe. Das Ergebnis: 20 Kilos mehr auf der Waage. WOW!

Als mir dann klar wurde, dass ich etwas ändern muss, habe ich mich intensiv informiert und war bereit dazu, etwas gegen die Pfunde zu tun. Und egal ob in Lifestyle-Magazinen oder Blogs - es werden unzählige Diäten angeboten, die viel Kraft, Geld und Nerven kosten. DAS wollte ich mir nicht antun und habe mir selbst einen Ernährungsplan zusammengestellt. Für mich war es besonders wichtig, dass ich effektiv abnehmen kann und das mit geringem Aufwand. Da ich zusätzlich noch am Stillen war, mussten natürlich geeignete Rezepte her.

Dieses eBook ist somit genau das Richtige für Dich, damit Du bewusst und wirkungsvoll abnehmen kannst. Gleichzeitig fühlst Du dich fit, vital und pudelwohl. Aber auch Dein Immunsystem wird gestärkt und Du bekommst die Power, die Dein kleines Baby braucht.

Ich wünsche dir eine wundervolle Zeit und viel Spaß beim Abnehmen



FRAGEN ÜBER FRAGEN..

„Darf ich das essen?“ Diese Frage stellen ich viele Mütter, die sich gerade in der Stillzeit befinden. Ich selbst habe sie mir so oft gestellt und kann dir eins sagen - es gibt hierfür keine Regeln.

Natürlich habe ich mit vielen Jungmüttern gesprochen und wir haben uns intensiv ausgetauscht. Auch hier habe ich keine klare Antwort bekommen. Da jeder Mensch ein Individuum ist, ist auch das Essverhalten ein anderes. Einige Frauen essen keine Zucchini oder Bohnen. Andere hingegen lieben es, weil ihr kleines Baby es so gern mag.

Ich möchte Dir aber trotzdem ein paar Basisinformationen mit auf den Weg geben, an die Du Dich richten solltest.

Kaffee und Energy-Drinks

Energy-Drinks sind in der Stillzeit absolut tabu. Du tust Deinem Baby damit nichts Gutes. Kinderärzte und auch Wissenschaftler sind sich einig, dass durch den Konsum von Energy-Drinks, dein Kind gewisse Spätfolgen haben kann. Trinkst Du gerne Kaffee, so kann ich Dich beruhigen. Kaffee ist völlig ok in der Stillzeit und Du musst darauf nicht verzichten. Zwar solltest Du es nicht übertreiben aber ein schlechtes Gewissen musst du auch nicht haben.

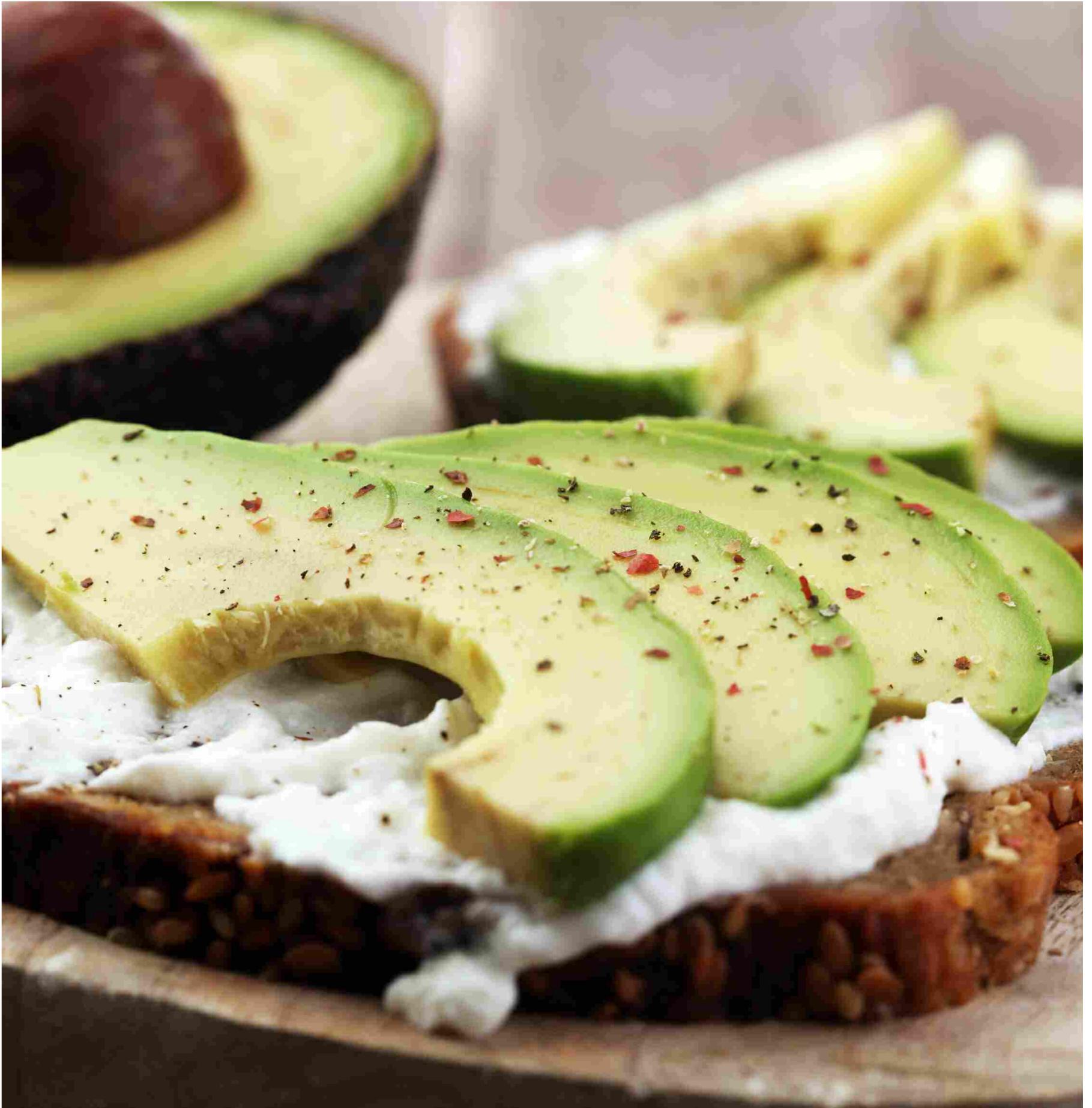
Spargel & Knoblauch

Spargel - egal ob grün oder weiß - ist sehr gesund und besitzt viele Mineralstoffe und Vitamine. In der Stillzeit solltest Du aber auf Spargel verzichten, da er den Muttermilchgeschmack verändert. Bei Knoblauch ist es dasselbe und wenn es geht, lass ihn lieber weg.

Dein Ernährungsplan



TAG 1 BIS 30



TAG 1 - FRÜHSTÜCK VOLLKORNBROT MIT AVOCADO UND QUARK

Zutaten für 2 Personen

- 2 Avocados
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Kräuterquark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch heraus löffeln.
- Anschließend in Scheiben schneiden.
- Brot mit Quark bestreichen.
- Nun die Avocadoscheiben auf das Brot legen.
- Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen.



TAG 1 - MITTAG

GEMISCHTER SALAT MIT CROUTONS

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kopfsalat
- 500 Gramm Putenfleisch
- 3 Esslöffel Croutons
- 2 hartgekochte Eier
- Etwas Olivenöl
- Etwas Grana Padano
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- Zunächst den Kopfsalat waschen, putzen und grob hacken.
- Danach das Fleisch in Streifen schneiden und in der Pfanne goldbraun braten.
- Eier schälen und halbieren.
- Den Salat anrichten und genießen.



TAG 1 - ABENDESSEN GEMÜSE-LACHS AUS DEM OFEN

Zutaten für 2 Personen

- 2 Stück Wildlachs
- 2 Möhren
- 1 Handvoll Brokkoli Röschen
- 6 Cherry Tomaten
- Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl oder Pflanzenöl

Zubereitung

- Zunächst den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Brokkoli waschen und putzen.
- Die Cherry Tomaten waschen und halbieren.
- Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Zitrone vermischen.
- Alle Zutaten auf ein Backblech legen.
- Anschließend kräftig würzen, mit Öl beträufeln und verteilen.
- Das Ganze für 20-25 Minuten backen.



TAG 2 - FRÜHSTÜCK MANGO-BIRNEN-BOWL

Zutaten für 1 Bowl

- 2 Mangos
- 1 Birne
- 10 Esslöffel Naturjoghurt
- 150 ml Milch

Zubereitung

- Zuerst die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern entfernen.
- Die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- Zum Schluss den Smoothie die Bowl füllen und genießen.



TAG 2 - MITTAG GRÜNER NUDELSALAT MIT ERBSEN

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm Spiralnudeln
- 1/2 Salatgurke
- 1 Handvoll gekochte Erbsen
- 100 Gramm Babyspinat
- Öl
- Etwas gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und komplett abkühlen lassen.
- Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- Babyspinat ebenfalls waschen.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben, umrühren und genießen.



TAG 2 - ABENDESSEN MÖHRENSUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 5 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Creme fraiche
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Als Erstes die Karotten schälen, waschen und grob würfeln.
- Zwiebel schälen und halbieren.
- Nun etwas Öl in einem Topf erhitzen, Karotten und Zwiebel scharf anbraten.
- Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und für 35 Minuten köcheln lassen.
- Den Topf von der Herdplatte nehmen und alles pürieren.
- Danach anrichten und Creme fraiche hinzufügen.



TAG 3 - FRÜHSTÜCK CHAMPIGNON-OMELETTE

Zutaten für 1 Omelette

- 6 Eier
- 5 braune Champignons
- Schuss Milch
- gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Butter

Zubereitung

- Zunächst die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Petersilie dazu geben, würzen und verquirlen.
- Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Eiermasse dazugeben und gleichmäßig verteilen.
- Danach zügig die Champignons in die Eiermasse geben.
- Das Ganze, auf mittlerer Stufe, für einige Minuten braten und stocken lassen.



TAG 3 - MITTAG KUNTERBUNTE GEMÜSEPFANNE

Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Packung Spiralnudeln (Vollkorn)
- 1 Brokkolikopf
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Fleichtomaten
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Zubereitung

- Zuerst den Brokkoli in Röschen schneiden.
- Nudeln und Brokkoli in Salzwasser kochen und erstmal beiseite stellen.
- Danach die Tomaten waschen, vom Strunk entfernen und in große Stücke schneiden.
- Die Paprikaschote ebenfalls waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen.
- Brokkoli und Paprika zuerst dazugeben und braten.
- Nun die restlichen Zutaten dazu geben und auf mittlerer Hitze, für etwa 30 Minuten braten.
- Zum Schluss abschmecken und genießen.



TAG 3 - ABENDESSEN LEICHTE ROTE-BEETE-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm Rote Beete (vorgekocht)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kartoffeln
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Creme fraiche
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Zubereitung

- Die Rote Bete putzen und vierteln.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen und halbieren.
- Nun etwas Öl in einen Topf geben und die Zutaten scharf anbraten.
- Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und für 30 Minuten köcheln lassen.
- Abschließen mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Zum Schluss die Suppe anrichten und Creme faiche verfeinern.



TAG 4 - FRÜHSTÜCK HEIDELBEER-PORRIDGE

Zutaten für 2 Personen

- 5 gehäufte Esslöffel Haferflocken (zart)
- 500 Milliliter Milch
- 1 Banane
- 125 Gramm Heidelbeeren
- 1 Handvoll grob gehackte Walnüsse

Zubereitung

- Zuerst die Milch in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen.
- Die Haferflocken dazugeben und umrühren.
- Nun den Herd ausschalten und das Porridge solange umrühren, bis die richtige Konsistenz entstanden ist.
- In der Zwischenzeit die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Heidelbeeren verlesen und waschen.
- Zum Schluss das Porridge in Bowls füllen, Banane, Heidelbeeren und Walnüsse dazugeben.



TAG 4 - MITTAG

FRISCHER PAPRIKA-PUTEN-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm Feldsalat
- 100 Gramm Babyspinat
- 300 Gramm Putenfleisch
- 5 Cherrytomaten
- 1 orange Mini-Paprikaschote
- 1 gelbe Mini-Paprikaschote
- Schuss Olivenöl
- Öl zum Braten
- Saft einer Zitrone

Zubereitung

- Zunächst Feldsalat und babyspinat waschen und putzen.
- Putenfleisch in Stücke schneiden und in einer Pfanne goldbraun anbraten.
- Danach die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Ringe schneiden.
- Tomaten ebenfalls waschen und halbieren.
- Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vorab verrühren.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit dem Dressing beträufeln und genießen.



TAG 4 - ABENDESSEN BROKKOLI-KARTOFFEL-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 Brokkoli Kopf
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Als Erstes den Brokkoli in Röschen schneiden.
- Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- Nun die Zwiebel schälen und ebenfalls vierteln.
- Danach die Knoblauchzehen schälen und halbieren.
- In einen Topf etwas Öl erhitzen und alle Zutaten scharf anbraten.
- Mit Brühe ablöschen und für etwa 25 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend alles fein pürieren.
- Zum Schluss Saure Sahne unterrühren und servieren.



TAG 5 - FRÜHSTÜCK FRÜHSTÜCKS-FETA-MUFFINS

Zutaten für 6 Muffins

- 130 Gramm Mehl
- 120 Gramm TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 100 Gramm Fetakäse
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Ei
- 125 ml Milch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. (Hat man keine zur Hand, so die Mulden mit Öl bepinseln.)
- Eier, Milch in eine Schüssel geben und gründlich verquirlen.
- Spinat dazugeben, würzen und erneut umrühren.
- Fetakäse in Würfel schneiden.
- Anschließend Mehl und Backpulver in zwei Portionen zur Eiermasse geben und vorsichtig verrühren.
- Nun den Fetakäse dazugeben.
- Zum Schluss den Teig in die Förmchen füllen, für etwa 15-20 Minuten backen und genießen.



TAG 5 - MITTAG

WARME ZUCCHINI-WAFFELN MIT KÄSE

Zutaten für 2 Personen

- 300 Gramm Kartoffeln
- 1 Stück Zucchini
- 1 Karotte
- 4 Esslöffel geriebener Mozzarella
- 3 Esslöffel Mehl
- 100ml Milch
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes Kartoffeln und Karotten schälen und grob reiben.
- Zucchini putzen, ebenfalls reiben.
- Alle Zutaten nun in eine Schüssel geben, würzen und umrühren.
- Die Masse nun in eine Waffelform geben und goldbraun backen.



TAG 5 - ABENDESSEN FETA-TOMATEN

Zutaten für 2 Personen

- 6 große Fleischtomaten
- 200 Gramm Fetakäse
- 100 Gramm TK-Blattspinat (aufgetaut)
- Geriebener Gouda (oder Pizzakäse)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Tomaten waschen, die "Hütchen" abschneiden und das Innenleben heraus löffeln.
- Hirtenkäse grob zerbröseln.
- Den Spinat gut auswringen und mit dem Käse vermischen. Danach sehr gut würzen.
- Anschließend die Mischung in die Tomaten füllen und in eine ofenfeste Form geben.
- Danach großzügig mit Käse bestreuen.
- Zum Schluss das Ganze für etwa 10-12 Minuten goldbraun backen.



TAG 6 - FRÜHSTÜCK AVOCADO-CHILI-EI

Zutaten für 2 Personen

- 4 Avocados
- 8 Eier
- Chili Flakes
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Avocados halbieren und vorsichtig entkernen.
- Nun das Ei vorsichtig in die Kuhle aufschlagen und kräftig würzen.
- Anschließend mit Chili Flakes bestreuen.
- Avocados auf ein Backblech geben und für etwa 15 Minuten backen.



TAG 6 - MITTAG

CREMIGE KÜRBIS-KAROTTEN-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 mittelgroßen Hokkaido Kürbis
- 4 Karotten
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Creme fraiche
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Als Erstes den Kürbis schälen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden.
- Nun die Karotten waschen und in Stücke schneiden.
- Karotten und Kürbis in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Danach mit Gemüsebrühe ablöschen und für 50 Minuten köcheln lassen.
- Das Ganze nun fein pürieren.
- Zum Schluss würzen, Creme fraiche dazugeben und genießen.



TAG 6 - ABENDESSEN

FRISCHER SPINATSALAT MIT KICHERERERBSEN UND SÜSSKARTOFFELN

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm frischer Babyspinat
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)
- Olivenöl
- Saft aus 2 Zitronen
- 2 Tl Sesakörner
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Die Kichererbsen mehrmals waschen und abtropfen lassen.
- Nun die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Kichererbsen und Süßkartoffeln auf ein Backblech geben, kräftig würzen, mit Olivenöl beträufeln und vermischen.
- Anschließend für 60 Minuten backen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit den Babyspinat waschen und putzen.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben, Zitronensaft, Olivenöl und Sesam hinzufügen.



TAG 7 - FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKS-JOGHURT MIT CHIA SAMEN

Zutaten für 2 Personen

- 650 ml Hafermilch
- 5 Esslöffel Chia Samen
- 1 Banane

Zubereitung

- Als Erstes Milch, Chia Same in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.
- Die Chia-Milch-Masse in Gläschen umfüllen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- Vor dem Frühstück die Banane in Scheiben schneiden.



TAG 7 - MITTAG HÜHNER-NUDEL-SUPPE MIT GEMÜSE

Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Packung Gramm Nudeln nach Wahl
- 1 kleines Tütchen TK-Suppengrün
- 1,5 Liter Hühnerbrühe
- 500 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen großen Topf geben, würzen und für etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss abschmecken und genießen.



TAG 7 - ABENDESSEN HIRTENSALAT MIT OLIVEN

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kopf Römersalat
- 100 Gramm Feldsalat
- 1 Packung Hirtenkäse
- 1 Handvoll schwarze Oliven (entkernt)
- 2 Fleischtomaten
- 1 kleine Schalotte
- 1 Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- Olivenöl
- Etwas gehackte Petersilie
- Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst Römersalat und Feldsalat waschen und fein hacken.
- Hirtenkäse in Würfel schneiden.
- Nun die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
- Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
- Die Paprikaschote waschen, entkernen und würfeln.
- Die Salatgurke ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
- Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und genießen.



TAG 8 - FRÜHSTÜCK OVERNIGHT OAT MIT HEIDELBEEREN

Zutaten für 2 Personen

- 7 gehäufte Haferflocken (zart)
- 200 ml Milch
- 5 Esslöffel Naturjoghurt
- Heidelbeeren
- 1 Banane

Zubereitung

- Haferflocken, Milch und Joghurt in eine Schale geben und gründlich verrühren.
- Die Masse in ein Gefäß geben, gut verschließen und über Nacht quellen/ziehen lassen.
- Vor dem Frühstück die Heidelbeeren waschen und die Banane in Scheiben schneiden.



TAG 8 - MITTAG

RUCOLA-MANGO-SALAT MIT RINDERFILET

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm Rucola
- 2 Mangos
- 200 Gramm Rinderfilet
- 1 Handvoll gesalzene Erdnüsse
- Schuss Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst das Rinderfilet putzen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne braten.
- Rucola waschen und gründlich putzen.
- Anschließend die Mangos schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und umrühren.



TAG 8 - ABENDESSEN INGWER-SPINATSUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 kg frischer Babyspinat
- 3 Kartoffel
- 5 Brokkoliröschen
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 200 ml Schlagsahne
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Butter

Zubereitung

- Zuerst Babyspinat waschen und putzen.
- Kartoffel schälen, waschen und würfeln.
- Den Brokkoli waschen.
- Danach Knoblauch schälen.
- Alle Zutaten in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Danach mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze, etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss fein pürieren, Butter in der Suppe zerlassen, würzen und genießen.



TAG 9 - FRÜHSTÜCK VEGANE PFANNKUCHEN

Zutaten für 4 Stück

- 100 Gramm Mandelmehl
- 1 reife Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 0,5 Teelöffel Backpulver
- Prise Salz
- vegane Butter

Zubereitung

- Zunächst die Banane schälen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken.
- Banane, Salz, Mandelmilch in eine Rührschüssel geben und gründlich verrühren.
- Mehl und Backpulver anschließend in die Eier-Milch-Masse geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Nun etwas vegane Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfannekuchen nach und nach goldbraun backen.



TAG 9 - MITTAG

GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL MIT QUARK

Zutaten für 2 Personen

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Avocado
- 200 Gramm Magerquark
- 2 TL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Spritzer Zitronensaft
- 2 TL Chili Flakes

Zubereitung

- Zuerst den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Die Süßkartoffeln auf ein Backblech, das mit Backpapier ausgelegt wird, legen und für etwa 70-90 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit die Avocado entkernen und würfeln.
- Magerquark mit Petersilie und Zitronensaft vermengen und cremig rühren.
- Die Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und längs einschneiden.
- Zum Schluss würzen Quark und Avocadowürfel hinzufügen, würzen und genießen.



TAG 9 - ABENDESSEN APFEL-BAUERN Salat MIT NÜSSEN

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm Babyspinat
- 2 rote Äpfel
- 1 Handvoll getrocknete Cranberries
- 1 Handvoll Walnüsse
- Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Als Erstes Babyspinat waschen und putzen.
- Den Apfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Walnüsse grob hacken.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben, würzen, mit Olivenöl beträufeln und genießen.



TAG 10 - FRÜHSTÜCK SCHNELLES RÜHREI

Zutaten für 1 Portion

- 3 Eier
- Schuss Milch
- Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Milch verquirlen und gut würzen.
- Danach zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen.
- Die Eiermasse sofort hineingeben und mit einem Holzlöffel ständig umrühren.
- Sobald sich alle Zutaten miteinander verbunden haben, wird die Pfanne von der Herdplatte genommen.
- Zum Schluss mit etwas Vollkorntoastbrot genießen.



TAG 10 - MITTAG KAROTTEN-BLUMENKOHLSUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kg Karotten
- 6 Blumenkohlröschen
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Creme fraiche
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Als Erstes Karotten schälen, waschen und grob würfeln.
- Blumenkohl waschen und putzen.
- Beide Zutaten in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und für 45 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe danach fein pürieren.
- Zum Schluss würzen, Creme fraiche dazugeben und genießen.



TAG 10 - ABENDESSEN LEICHTES CAPRESE

Zutaten für 2 Personen

- 4 große Fleischtomaten
- 2 Packungen Mozzarella
- Frisches basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes Tomaten waschen, vom Strunk entfernen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
- Mozzarella ebenfalls in schmale Scheiben schneiden.
- Basilikumblätter waschen und trocknen.
- Anschließend Tomate und Mozzarella abwechselnd auf einem Teller platzieren.
- Zum Schluss würzen, mit Olivenöl beträufeln, Basilikum dazugeben und genießen.



TAG 11 - FRÜHSTÜCK BEERIGER POWER-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 300 Gramm frische Himbeeren
- 10 Esslöffel Naturjoghurt
- 1 Banane
- 300 ml Milch

Zubereitung

- Als Erstes die Himbeeren verlesen und waschen.
- Die Banane schälen und halbieren.
- Anschließend alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.
- Zum Schluss den Smoothie in zwei Gläser füllen und genießen.



TAG 11 - MITTAG

PASTA MIT TOMATENSAUCE

Zutaten für 2 Personen

- 1 Packung Nudeln nach Wahl
- 150 Gramm Tomatenmark
- 5 Fleischtomaten
- Basilikumblätter
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz und Pfeffer
- Parmesankäse (optional)
- Öl
- 1 EL Butter

Zubereitung

- Als Erstes die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- Währenddessen die Fleischtomaten waschen, vom Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- Etwas Öl in einen Topf geben, Tomaten anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit zwei Tassen Wasser ablöschen.
- Das Ganze für etwa 35 Minuten köcheln lassen und gegebenenfalls noch eine weitere Tasse Wasser hinzufügen.
- Danach Zucker, Butter, Salz und Pfeffer dazugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss die Nudeln anrichten, und genießen.



TAG 11 - ABENDESSEN

SCHNELLE TOMATEN-GEMÜSE-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 400 ml passierte Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 2 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Mehl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes passierte Tomaten in einen Topf geben, zum Kochen bringen und für 10 Minuten köcheln lassen.
- Danach würzen, Zucker dazugeben und für weitere 5 Minuten kochen.
- Durch Mehl und kaltes Wasser wird eine Mehlschwitze hergestellt, die man dann zu den Tomaten gibt.
- Die Tomatensuppe nochmal aufkochen und abschmecken.
- Zum Schluss die Suppe anrichten.



TAG 12 - FRÜHSTÜCK EIEROMELETTE MIT HIRTENKÄSE

Zutaten für 2 Personen

- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 100 Gramm Babyspinat
- 100 Gramm Hirtenkäse
- Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst den Spinat waschen und putzen
- Eier in eine Schüssel schlagen, Milch dazugeben und gründlich verquirlen.
- Den Käse in grobe Stücke zerbröseln.
- Anschließend Spinat zu der Eiermasse geben und gut würzen.
- Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben, Käse darauf verteilen und stocken lassen.
- Zum Schluss das Omelette anrichten und genießen.



TAG 12 - MITTAG GEFÜLLTE AUBERGINE

Zutaten für 2 Personen

- 4 große Auberginen
- 600 Gramm gemischtes Hackfleisch
- 2 Dose gewürfelte Tomaten
- Öl
- 2Tl getrocknetes Basilikum
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- In einer Pfanne das Hackfleisch braten, würzen und Basilikum hinzufügen.
- Danach die Tomaten dazu geben, abschmecken und für 15 Minuten köcheln lassen.
- Nun die Auberginen längs halbieren und das Innenleben heraus schneiden.
- Die Auberginen auf ein Backblech geben, mit Hackfleisch füllen und etwas von der Tomaten-Flüssigkeit darübergerben.
- Anschließend in den Backofen geben und für etwa 50 Minuten backen.
- Nach Belieben mit Reis oder etwas Brot genießen.



TAG 12 - ABENDESSEN LACHS-SPINAT-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 100 Gramm Räucherlachs
- 150 Gramm Babyspinat
- 5 Cherry Tomaten
- 1 Schalotte
- Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Lachs in feine Streifen schneiden.
- Babyspinat waschen.
- Nun die Tomaten waschen und halbieren.
- Danach die Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, würzen und genießen.



TAG 13 - FRÜHSTÜCK AMERICAN PANCAKES

Zutaten für etwa 5 Stück

- 170 Gramm Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- Beeren nach Wahl

Zubereitung

- Als Erstes die Eier in eine Schüssel aufschlagen und schaumig schlagen.
- Mehl und Backpulver zur den Eier geben und mit dem Mixer immer weiter schlagen.
- Danach die Milch hinzufügen und alles gut vermengen.
- Zum Schluss die Pancakes in einer beschichteten Pfanne goldbraun backen und mit Beeren genießen.



TAG 13 - MITTAG WÜRZIGE PAPRIKAPFANNE

Zutaten für 2 Personen

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 4 Scheiben Rindfleisch
- Öl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung

- Als Erst die Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- Das Fleisch ebenfalls in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Nun das Fleisch in einer Pfanne braten, würzen und erstmal auf einen Teller geben.
- Nun nimmt man dieselbe Pfanne und lässt die Zwiebeln darin glasig anbraten.
- Paprika hineingeben und auf mittlerer Hitze, etwa 25 Minuten, braten.
- Zum Schluss das Fleisch zur der Zwiebel-Paprika-Mischung geben und für weitere 5 Minuten braten.



TAG 13 - ABENDESSEN TOMATENSALAT

Zutaten für 2 Personen

- 2 Fleischtomaten
- 5 gelbe Cherry Tomaten
- Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter (italienisch)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Fleischtomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- Die Cherry Tomaten waschen und halbieren. (oder vierteln)
- Tomaten Tellern platzieren.
- Anschließend würzen, mit Öl beträufeln und mit Brot genießen..



TAG 14 - FRÜHSTÜCK ERDBEER-BIRNEN-JOGHURT

Zutaten für 2 Personen

- 150 Gramm frische Erdbeeren
- 1 Birne
- 500 Gramm Naturjoghurt
- 5 Erdbeeren zum Unterheben
- Schuss Honig

Zubereitung

- Zuerst die 150 Gramm Erdbeeren waschen und halbieren.
- Die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Beide Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, fein pürieren und mit dem Joghurt vermischen.
- Anschließend Honig unterrühren.
- Die restlichen 5 Erdbeeren waschen, würfeln und unter den Joghurt heben.



TAG 14 - MITTAG BUNTE ZUCCHINI-PUFFER

Zutaten für 2 Personen

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Mehl
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Zubereitung

- Als Erstes Süßkartoffel und Karotte schälen und grob raspeln.
- Die Zucchini putzen, ebenfalls raspeln und in eine Schüssel geben. Anschließend einen Teelöffel Salz hinzufügen, wenige Minuten ruhen lassen und den Saft auspressen.
- Danach alle Zutaten miteinander vermengen, umrühren und würzen.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Röstis darin braten und genießen.



TAG 14 - ABENDESSEN

CREMIGE KARTOFFEL-PASTINAKEN-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 600 Gramm Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500ml Wasser
- 150 Gramm Schlagsahne
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung

- Zunächst die Kartoffel schälen, waschen und würfeln.
- Die Pastinaken ebenfalls schälen, waschen und in Stücke schneiden.
- Pastinaken und Kartoffeln in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Anschließend mit Gemüsebrühe und wasser ablöschen und für 45 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles fein pürieren, abschmecken und genießen.



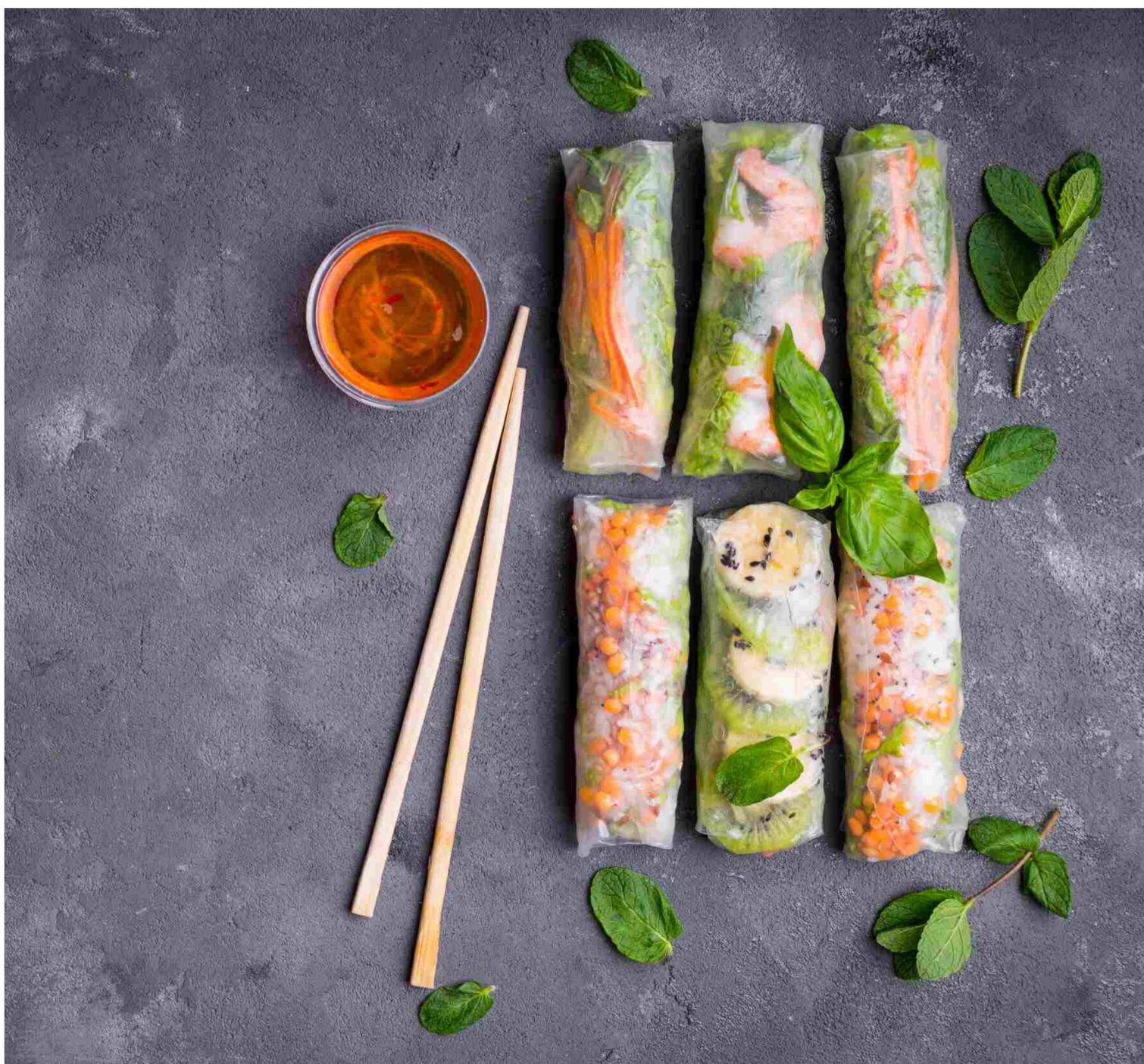
TAG 15 - FRÜHSTÜCK AMERICAN TOAST

Zutaten für 2 Personen

- 4 Toastscheiben
- 3 Eier
- 150 Milliliter Milch
- 1 Teelöffel Honig
- Butter
- Beeren nach Wahl

Zubereitung

- Zuerst Eier, Milch und Honig gründlich verquirlen.
- Toastbrot hineinlegen und mehrmals wenden.
- Nun etwas Butter in einer Pfanne zerlassen.
- Die Toastbrotsccheiben von beiden Seiten goldbraun braten.
- Zum Schluss mit Beeren genießen.



TAG 15 - MITTAG

FRUCHTIGE GEMÜSEROLLEN (ASIA STYLE)

Zutaten für 2 Personen

- 8 Reisblätter
- Feldsalat
- Karotten
- Kiwis
- Banane
- gekochte Shrimps
- Saft einer Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Karotten schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden.
- Kiwis und Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Feldsalat waschen, putzen und hacken.
- Reispapier vorsichtig in eine Schale, mit kaltem Wasser, für wenige Sekunden tunken.
- Karotten, Babyspinat und Garnelen in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- Die Reisblätter auf eine Arbeitsplatte geben und glatt ziehen.
- Nun etwas von der Füllung mittig darauflegen
- Zuerst die Seiten einschlagen und dann einrollen. um Schluss mit Dips nach Wahl oder Pur genießen.



TAG 15 - ABENDESSEN SÜSSKARTOFFEL-KÜRBIS-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 3 große Süßkartoffeln
- 1 großes Stück Hokkaidokürbis
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Liter Gemüsebrühe
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Süßkartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden.
- Den Kürbis schälen und würfeln.
- Nun den Knoblauch schälen und halbieren.
- Alle Zutaten in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und für 55 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles fein pürieren und mit Brot genießen.



TAG 16 - FRÜHSTÜCK HAFER-PORRIDGE

Zutaten für 2 Personen

- 100 Gramm Haferflocken (zart)
- 450 ml Hafermilch
- 1 TL Zimt (optional)
- Honig
- 1 Banane oder Obst nach Wahl

Zubereitung

- Zuerst die Hafermilch und Honig langsam zum Kochen bringen.
- Nun die Haferflocken hineingeben und gründlich umrühren.
- Sobald es anfängt zu köcheln, wird der Topf von der Herdplatte genommen und für wenige Minuten quellen gelassen.
- Zum Schluss Zimt unterrühren und mit Obst genießen.



TAG 16 - MITTAG

BLUMENKOHLSÜPPCHEN MIT KAROTTEN

Zutaten für 2 Personen

- 7 Kartoffeln
- 1 Blumenkohlkopf
- 2 Karotten
- 1 Liter Gemüserühe
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 2 Tl gehackter Dill
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Zubereitung

- Zuerst die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Den Blumenkohlkopf in Röschen teilen und waschen..
- Danach die Karotten schälen und in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einen großen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Dann mit Gemüse- und Hühnerbrühe ablöschen und für 45 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles fein pürieren, Dill dazugeben und mit Brot genießen.



TAG 16 - ABENDESSEN TOMATE-MOZZARELLA-SNACK

Zutaten für 2 Personen

- 1 Packung Cherry Tomaten
- 2 Packungen Mozzarella
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- 1 Teelöffel gehackte Petersilie
- 1 EL fertiges Pesto
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Tomaten waschen und vierteln.
- Mozzarella etwas trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.
- Nun das Basilikum waschen. um Schluss Tomaten und Mozzarella anrichten, würzen, mit Pesto und Basilikum verfeinern.



TAG 17 - FRÜHSTÜCK OFEN-PFANNKUCHEN

Zutaten für 1 Pfanne

- 2 rote Äpfel
- 3 Eier
- 200 Milliliter Milch
- 150 Gramm Mehl
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Zucker

Zubereitung

- Als Erstes Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Danach die Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Die Butter in eine ofenfeste Form geben und im Ofen langsam zerlassen.
- Anschließend Apfelscheiben und Zucker dazugeben und zurück in den Ofen geben.
- Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig mixen-
- Nun den Teig über die Äpfel gießen und für 20 Minuten goldbraun backen.
- Danach mit Puderzucker bestreuen und genießen.



TAG 17 - MITTAG OFEN-HÄHNCHEN

Zutaten für 2 Personen

- 1 ganzes Grill-Huhn
- 500 Gramm Kartoffeln
- 3 Karotten
- 100 braune Champignons
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Backofen auf 220 Grad vorheizen
- Das Huhn gründlich waschen kräftig würzen.
- Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Die Champignons putzen und vierteln.
- Danach die Karotten waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden.
- Das Huhn in eine ofenfeste Form geben und die Zutaten hinterher.
- Etwa ein Glas Wasser in die Form gießen und dabei nicht das Huhn treffen.
- Das Huhn für 40 Minuten backen, umdrehen und für weitere 30 Minuten backen.
- Dabei das Gemüse und die Champignons immer wieder umdrehen.
- Zum Schluss anrichten und genießen.



TAG 17 - ABENDESSEN GEMÜSESUPPE MIT DILL

Zutaten für 2 Personen

- 2 Karotten
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Stangen weißer Spargel
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Dill
- 2 Teelöffel gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- Suppengrün ebenfalls waschen, putzen und in Würfel schneiden.
- Den Spargel schälen und klein schneiden.
- Alle Zutaten in einen Topf geben und für 30 Minuten köcheln lassen.
- um Schluss abschmecken, Petersilie und Dill dazugeben und mit Brot genießen.



TAG 18 - FRÜHSTÜCK TOMATEN-EI AUS DER PFANNE

Zutaten für 1 Pfanne

- 3 Eier
- Butter
- Etwas Räucherschinken
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen.
- Die Eier vorsichtig in die Pfanne schlagen, würzen und bei kleiner Hitze braten.
- Währenddessen die Tomaten waschen und halbieren.
- Den Schinken in Stücke reißen.
- Zum Schluss Pfanne von der Herdplatte nehmen, Tomaten und Schinken dazugeben und mit Brot genießen.



TAG 18 - MITTAG HÄHNCHENKEULEN TOSKANA

Zutaten für 2 Personen

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 Kilogram Fleischtomaten
- 500 ml italienische Tomatensauce
- 1 Handvoll schwarze Oliven (kernlos)
- Frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- 1 El Zucker

Zubereitung

- Zuerst den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Die Hähnchenkeulen in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Nun die Tomaten waschen und würfeln.
- Anschließend die frischen Tomaten, Tomatensauce und Zucker zum Topf geben und auf mittlerer Hitze für 50 Minuten köcheln lassen.
- Danach kräftig würzen und umrühren.
- Nun das Fleisch in eine ofenfeste Form geben. Tomatensauce hinzufügen und verteilen.
- Zum Schluss das Ganze für weitere 50 Minuten backen, mit Basilikum garnieren und genießen.



TAG 18 - ABENDESSEN THE GREEN SMOOTHIE BOWL

Zutaten für 1 Bowl

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Birne
- 250 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Als Erstes Babyspinat, Rucola und Feldsalat waschen und putzen.
- Die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.
- Zum Schluss den Smoothie in eine Bowl geben und mit Früchten nach Wahl garnieren.



TAG 19 - FRÜHSTÜCK

MEDITERRANE TOMATEN-HAPPEN

Zutaten für 2 Personen

- 4 Scheiben Vollkorn-Baguette
- 1 Packung Mozzarella
- Cherry Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Etwas Olivenöl

Zubereitung

- Als Erstes die Tomaten waschen und halbieren.
- Die Tomaten in eine Pfanne geben und mit Olivenöl leicht anrösten.
- Nun den Mozzarella in sehr feine Scheiben schneiden.
- Zum Schluss die Baguette-Scheiben mit Tomaten und Mozzarella anrichten, würzen und genießen.



TAG 19 - MITTAG VEGANE PFIFFERLINGS-SUPPE MIT KARTOFFELN

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Pfifferlinge
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Kartoffeln
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 100 veganes Creme fraiche
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung

- Zuerst die Pfifferlinge gründlich putzen und einige, für die Garnitur, beiseite legen.
- Knoblauch schälen und halbieren.
- Danach die Kartoffeln schälen und vierteln.
- Alle Zutaten in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Mit Brühe ablöschen und für 35 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles pürieren, Creme fraiche unterrühren, abschmecken und mit den restlichen Pfifferlingen garnieren.



TAG 19 - ABENDESSEN FRISCHER ERBEEREN-GURKEN-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm frische Erdbeeren
- 1 Packung Feldsalat
- 50 Gramm Babyspinat
- 1 Salatgurke
- Öl
- Saft einer Zitrone
- Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst Feldsalat und Babyspinat waschen und gründlich putzen.
- Die Erdbeeren waschen, vom Strunk entfernen und vierteln.
- Anschließend die Salatgurke waschen, putzen und mit dem Schäler in Streifen schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben, Zitronensaft hinzufügen, würzen und genießen.



TAG 20 - FRÜHSTÜCK EXOTICSALAT

Zutaten für 2 Personen

- 2 Kiwis
- 2 Bananen
- 3 Kakis
- 1 Granatapfel
- 1 Birne
- 2 Esslöffel Honig
- Saft aus zwei Limetten
- Eine halbe Tasse Wasser

Zubereitung

- Als Erstes die Kiwis schälen und würfeln.
- Die Banane schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Nun die Kakis waschen, entkernen und würfeln.
- Die Birne waschen, entkernen und würfeln.
- Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und umrühren.
- Zum Schluss Limettensaft, Honig und wasser verrühren, über den Salat geben, vermischen und genießen.



TAG 20 - MITTAG CREMIGER KARTOFFELSALAT MIT SCHALOTTEN

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 3 Cornichons
- 3 Esslöffel Schnittlauch
- 500 Gramm Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker

Zubereitung

- Zunächst die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, schälen, würfeln und erkalten lassen.
- In der Zwischenzeit die Schalotten und die Cornichons fein würfeln
- Danach die Kartoffeln fein würfeln.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben, Naturjoghurt dazugeben, würzen und genießen.



TAG 20 - ABENDESSEN APFEL-BABYSPINAT-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 grüner Apfel
- 1 Birne
- 300 Milliliter Wasser
- Etwas Agavendicksaft

Zubereitung

- Zunächst Spinat und Feldsalat waschen und putzen.
- Danach Apfel und Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Alle Zutaten, plus Agavendicksaft, in einen Smoothie Mixer geben und pürieren.
- Zum Schluss in die Gläser füllen und genießen.



TAG 21 - FRÜHSTÜCK VEGANES SCHOKI-PORRIDGE

Zutaten für 2 Personen

- 200 ml Mandelmilch
- 100 ml Sojamilch
- 7 Esslöffel Haferflocken (zart)
- 2 Esslöffel Backkakao (ungesüßt)
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Banane

Zubereitung

- Zuerst Mandel- und Sojamilch in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen.
- Haferflocken und Kakao hinzufügen und gründlich umrühren.
- Den Topf von der Herdplatte nehmen, weiterumrühren bis sich daraus ein schönes Porridge ergeben hat.
- Danach für wenige Minuten quellen lassen.
- Zum Schluss die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Porridge genießen.



TAG 21 - MITTAG GEMISCHTER SALAT MIT GARNELEN

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm gekochte Schrimps
- 2 Fleischtomaten
- 1 Avocado
- 200 Gramm Salat-Mix
- Schuss Olivenöl
- Pfeffer
- Saft einer Zitrone

Zubereitung

- Als Erstes den Salat waschen und putzen.
- Die Avocado entkernen und würfeln.
- Danach die Tomaten waschen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, Shrimps, Zitronensaft hinzufügen, würzen und genießen.



TAG 21 - ABENDESSEN GEFÜLLTE MOZZARELLA-PILZE

Zutaten für 2 Personen

- 6 große und braune Champignons
- 2 Packungen Mozzarella
- 1 Schalotte
- Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Champignons putzen und die Stiele entfernen.
- Danach Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden und mit Pfeffer würzen.
- Anschließend den Mozzarella in die Champignons füllen, in eine ofenfeste Form geben und für 15 Minuten backen.



TAG 22 - FRÜHSTÜCK BACON-OMELETTE

Zutaten für 2 Personen

- 6 Eier
- 5 Scheiben Bacon
(8 Frühstücksspeck)
- 100 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- Butter
- 3 Tl Schnittlauch-Röllchen

Zubereitung

- Zunächst die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Milch verquirlen. Dabei gut würzen.
- Nun etwas Butter in eine Pfanne erhitzen.
- Die Eiermischung zügig in die Pfanne geben.
- Bacon dazugeben, gut platzieren und bei mittlerer Hitze, für 10-12 Minuten, stocken lassen.
- Zum Schluss mit Schnittlauch garnieren und genießen.



TAG 22 - MITTAG WÜRZIGE REISPFANNE MIT GEMÜSE ALLERLEI

Zutaten für 1 Pfanne

- 3 Tassen Reis
- 6 Tassen Wasser (für den Reis)
- 1 Teelöffel Salz für den Reis
- 500 Gramm Putenfleisch
- 1 Brokkolikopf
- 2 Karotten
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes den Reis waschen, in einen Topf geben und mit etwas Salz und Wasser kochen.
- Währenddessen die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- Nun den Brokkolikopf in kleine Röschen teilen und waschen.
- Nun das Fleisch in Würfel schneiden, in einer Pfanne anbraten und herausnehmen.
- In derselben Pfanne das Gemüse hineingeben mit Öl, für etwa 30 Minuten, braten. Dabei gut würzen.
- Zum Schluss Reis und Fleisch hineingeben, umrühren und genießen.



TAG 22 - ABENDESSEN ITALIENISCHER HIRTENSALAT

Zutaten für 2 Personen

- Römersalat
- 1 Salatgurke
- 1 Packung Cherry Tomaten
- 2 Schalotten
- 250 Gramm Hirtenkäse
- Olivenöl
- Gehackte Kräuter
- Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Römersalat waschen.
- Die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Danach die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren.
- Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
- Anschließend den Hirtenkäse in Würfel schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, würzen, Olivenöl hinzufügen und mit Brot genießen.



TAG 22 - FRÜHSTÜCK SCHNELLES LACHS-EI

Zutaten für 2 Personen

- 4 Scheiben vitales Körner- oder Vollkornbrot
- 6 Eier
- Schuss Milch
- 125 Gramm Räucherlachs
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Etwas Butter

Zubereitung

- Als Erstes den Lachs in kleine Stücke schneiden.
- Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit mit Milch vermengen
- Das Ei in einer Pfanne braten und dabei immer umrühren und würzen.
- Zum Schluss das brot mit Butter einstreichen, Eier und Lachs drauf platzieren.



TAG 22 - MITTAG PAPRIKA-HÄHNCHEN AM SPIESS

Zutaten für 4 Spieße

- 500 Gramm Hähnchenbrustfilet
- Pflanzenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- Schaschlikspieße

Zubereitung

- Zunächst wird die Marinade hergestellt.
- Hierfür werden Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengt und gründlich verrührt.
- Die Marinade erstmal in den Kühlschrank stellen.
- Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Spieße stechen.
- Nun den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Das Fleisch mit der Marinade gründlich einpinseln und auf ein Backblech geben.
- Zum Schluss die Spieße im Ofen kross backen und mit etwas Naturjoghurt genießen.



TAG 23 - ABENDESSEN KAROTTEN-BIRNEN-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kilogram Karotten
- 2 Birnen
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung

- Zuerst die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Suppengrün waschen, putzen und klein schneiden.
- Beide Zutaten in einen Topf geben und mit Öl anbraten.
- Danach mit Wasser ablöschen und für 35 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss fein pürieren, abschmecken und mit Brot genießen.



TAG 24 - FRÜHSTÜCK SCHOKOLADEN-MANDEL-PANCAKES

Zutaten für 2 Personen

- 100 Gramm Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Backkakao (ungesüßt)
- 100 ml Mandelmilch
- 50 ml Milch

Zubereitung

- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem handrührgerät cremig schlagen - so dass sich daraus ein glatter Teig entwickelt.
- Die Pancakes in einer beschichteten Pfanne backen.
- Zum Schluss anrichten und mit Früchten genießen.



TAG 24 - MITTAG BERLINER WURSTSALAT

Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Packung Spiralnudeln
- 1 großes Stück Gouda
- 1 großes Stück Fleischwurst
- 200 Gramm gekochte Erbsen
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 3 Karotten
- Pflanzenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Nudeln nach Anleitung kochen und erkalten lassen.
- Währenddessen die Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden, gar kochen und beiseite stellen.
- Danach die Tomaten waschen und vierteln.
- Das Stück Käse und die Fleischwurst in Würfel schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, umrühren und genießen.



TAG 24 - ABENDESSEN FRISCHKÄSE-BITES

Zutaten für 2 Personen

- 8 Scheiben Baguette
- Kräuterfrischkäse
- Cherry Tomaten
- Pflanzenöl
- 2 EL gehackter Dill
- Etwas gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Tomaten waschen und in einer Pfanne, mit etwas Öl, rösten und braten. Zusätzlich mit Pfeffer und Salz würzen.
- Kräuterfrischkäse in eine Schüssel geben, Dill und Petersilie unterheben und kräftig würzen.
- Nun das Brot mit Frischkäse bestreichen, Tomaten darauf platzieren und genießen.



TAG 25 - FRÜHSTÜCK JOGHURT-BOWL MIT HIMBEEREN

Zutaten für 1 Bowl

- 2 Bananen
- 300 Gramm Naturjoghurt
- 5 El Müsli nach Wahl
- Frische Himbeeren

Zubereitung

- Zunächst die Bananen schälen und in Stücke brechen und in einem Smoothie Mixer cremig pürieren.
- Joghurt und Banane miteinander vermengen, umrühren und in eine Bowl geben.
- Danach die Himbeeren waschen und waschen.
- Zum Schluss die Bowl mit Müsli und Himbeeren garnieren und genießen.



TAG 25 - MITTAG

AVOCADO-COUSCOUS-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 150 Gramm groben Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 Gramm Babyspinat
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 2 Avocados
- 10 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Couscous waschen, mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und gar kochen. Anschließend umfüllen und erkalten lassen.
- Währenddessen Babyspinat waschen.
- Tomaten ebenfalls waschen und halbieren.
- Nun die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermischen.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, gut umrühren, mit Dressing beträufeln und genießen.



TAG 25 - ABENDESSEN OFEN-KAROTTEN MIT GRANATAPFEL

Zutaten für 2 Personen

- 12 Baby-Karotten
- 150 Gramm Rucola
- 200 Gramm körniger Hüttenkäse
- 1 Granatapfel
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Karotten putzen, auf ein Backblech platzieren, würzen und mit Olivenöl beträufeln.
- Das Ganze in den Ofen schieben und für etwa 30 Minuten backen.
- Währenddessen den Granatapfel teilen, die Kerne herausnehmen und einmal waschen.
- Rucola waschen und putzen.
- Anschließend den Käse in eine Schüssel geben, vorsichtig umrühren und würzen.
- Zum Schluss alles anrichten und mit Brot genießen.



TAG 26 - FRÜHSTÜCK GRÜNKOHL-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Handvoll Babyspinat
- 5 Grünkohlblätter
- 1 grüner Apfel
- 1/2 Salatgurke
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Als Erstes den Spinat und Grünkohl waschen und putzen.
- Den Apfel waschen, entkernen und vierteln.
- Danach die Salatgurke waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 26 - MITTAG GRIECHISCHER NUDELSALAT

Zutaten für 2 Personen

- 1 Packung Maccheroni Nudeln
- 3 Karotten
- 100 Gramm gekochte Erbsen
- 500 Gramm griechischer Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Nudeln kochen und erkalten lassen.
- Die Karotten schälen, waschen, würfeln und ebenfalls gar kochen.
- Anschließend alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und vorsichtig umrühren.
- Zum Schluss würzen und mit Brot genießen.



TAG 26 - ABENDESSEN ZUCCHINI-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 1 grüne Zucchini
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse
- 1 TL gehackter Dill
- 3 EL körniger Hüttenkäse
- Saft aus 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Zucchini putzen, in sehr feine Scheiben hobeln.
- Die Zucchini-Scheiben auf einem Teller platzieren.
- Danach Zitronensaft über die Zucchini träufeln.
- Zum Schluss würzen, Hüttenkäse und Dill darübergerben und genießen.



TAG 27 - FRÜHSTÜCK CHIA-PUDDING MIT OBST

Zutaten für 2 Personen

- 500 Milliliter Milch
- 7 Esslöffel Chia Samen
- 1 Teelöffel Vanille Extrakt
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 roter Apfel

Zubereitung

- Als Erstes Milch, Chia Samen und Vanille Extrakt und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.
- Danach die Chia-Masse über Nacht in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.
- Vor dem Genießen, die Früchte und Beeren verlesen, waschen, entkernen und anrichten.



TAG 27 - MITTAG

KNOBLAUCH-KARTOFFELN AUS DEM OFEN

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Kartoffeln
- Olivenöl
- Saft aus 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und in schmale Spalten schneiden.
- Die Kartoffel-Spalten auf ein Backblech legen, dass vorher mit Backpapier ausgelegt wurde.
- Die Kartoffeln kräftig würzen, und für etwa 40 Minuten backen.
- Zum Schluss mit Zitronensaft beträufeln und mit Dip nach Wahl genießen.



TAG 27 - ABENDESSEN ZUCCHINI-SOJA-OMELETTE

Zutaten für 1 Omelette

- 6 Eier
- 1/2 Zucchini
- 100 ml Sojamilch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL gehackter Rosmarin

Zubereitung

- Als Erstes die Zucchini putzen und in sehr feine Scheiben schneiden.
- Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Milch verquirlen und kräftig würzen.
- Die Eiermasse in eine beschichtete Pfanne geben und die Zucchini sofort darauf platzieren.
- Das Ganze bei mittlerer Hitze, für wenige Minuten stocken lassen.
- Zum Schluss nochmals würzen und mit Rosmarin garnieren.



TAG 28 - FRÜHSTÜCK BANANEN-JOGHURT MIT NEKTARINEN

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Naturjoghurt
- 1 Banane
- 3 Nektarinen
- 1 EL Agavendicksaft

Zubereitung

- Als Erstes die Banane schälen, halbieren und in einem Mixer cremig pürieren.
- Naturjoghurt, Agavendicksaft und Banane miteinander vermengen, cremig rühren und kurz in den Kühlschrank stellen.
- Währenddessen die Nektarinen waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Zum Schluss den Bananen-Joghurt in zwei Schalen füllen, mit Nektarinen garnieren und genießen.



TAG 29 - MITTAG BROKKOLI-COUSCOUS-PÜREE

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Kartoffeln
- 100 Gramm feiner Couscous
- 150ml Wasser für den Couscous
- 1 Handvoll Brokkoli Röschen
- 200-350 ml Milch
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und mit den Brokkoliröschen in Salzwasser kochen.
- Couscous und Wasser in eine kleine Schale geben und für 15 Minuten quellen lassen.
- Kartoffeln und Brokkoli in eine Schüssel geben und kräftig salzen.
- Danach die Milch hinzufügen und mit einem Handrührgerät so lange mixen, bis sich daraus ein Püree entwickelt hat.
- Das Couscous nun dazugeben und gut umrühren.
- Zum Schluss Butter unterheben und genießen.



TAG 29 - ABENDESSEN VITALER SATTMACHER-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Banane
- 1 Birne
- 100 Gramm Babyspinat
- 1 TL Kokosöl
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Zunächst die Banane schälen und halbieren.
- Die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Babyspinat waschen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und pürieren.



TAG 30 - FRÜHSTÜCK OBST ALLERLEI

Zutaten für 2 Personen

- 1 Handvoll frische Erdbeeren
- 200 Gramm Heidelbeeren
- 1 Handvoll Brombeeren
- 1 Birne
- 1 Banane
- 2 Kiwis
- 1 Esslöffel Chia Samen
- 300 Gramm Naturjoghurt

Zubereitung

- Zuerst die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Erdbeeren waschen, vom Strunk entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Danach Heidelbeeren und Brombeeren verlesen und waschen.
- Anschließend die Kiwis schälen und in Würfel schneiden.
- Naturjoghurt in zwei Bowls füllen, mit Obst und Beeren garnieren, Chia Samen darübergeben und genießen.



TAG 30 - MITTAG 5-MINUTEN-EINTOPF

Zutaten für 2 Personen

- 10 Kartoffeln
- 1 Blumenkohlkopf
- 3 Karotten
- 2 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Karotten schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Danach den Blumenkohlkopf in Röschen teilen und waschen.
- Alle Zutaten, inklusive Gemüsebrühe, in einen Topf geben und für 35 Minuten kochen.
- Zum Schluss abschmecken und genießen.



TAG 30 - ABENDESSEN TOMATEN-BASILIKUM-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 150 Gramm Babyspinat
- 1 Handvoll Rucola
- 4 Fleischtomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Zuerst Babyspinat und Rucola waschen und putzen.
- Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
- Danach die Tomaten waschen, vom Strunk entfernen und in Spalten schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, würzen, Öl hinzufügen und genießen.



WOW - Du hast 30 Tage geschafft und das ist wundervoll. Du fühlst dich sicherlich großartig und voller Energie. Es warten nun weitere 30 spannende Tage auf dich und ich werde Dich begleiten!

Sicherlich hast Du schon eine große Veränderung auf deiner Waage bemerkt, oder? Vielleicht hast Du dir auch schon ein paar neue Kleider gekauft und gehst mit einem neuen und fantastischen Selbstbewusstsein durch die Gegend.

Fühle Dich gut und spüre die positive Veränderung.

Viel Spaß!



W E I T E R G E H T S . . .



In diesem Teil des Buches wirst du die Welt der Smoothies erleben. Natürlich auch andere wunderbare und kulinarische Rezepte aber überwiegend „flüssige Rezepte“. Das hat ganz bestimmte Gründe. Zum einen hat sich dein Körper komplett umgestellt und zum anderen bist du nun in der Endphase angekommen. Mit dieser Strategie, wirst du dein Wunschgewicht garantiert erreichen.

Dein Ernährungsplan



TAG 31 BIS 60



TAG 31 - FRÜHSTÜCK HEIDELBEER-BIRNEN-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 200 Gramm frische Heidelbeeren
- 1 Banane
- 1 Birne
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 300 Milliliter Milch

Zubereitung

- Als Erstes die Heidelbeeren verlesen und waschen.
- Anschließend die Banane schälen und halbieren.
- Nun die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und genießen.



TAG 31 - MITTAG FRISCHER WASSERMELONENSALAT

Zutaten für 4 Personen

- 1 Wassermelone
- Hüttenkäse
- Etwas frische Minze
- Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Wassermelone schälen, halbieren, eventuell entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Hüttenkäse in Würfel schneiden.
- Danach die frische Minze waschen und trocken tupfen.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, vorsichtig umrühren und mit Minze garnieren.



TAG 31 - ABENDESSEN MOZZARELLA-TOMATEN-STICKS

Zutaten für 5 Spieße

- 20 Cherry Tomaten
- 20 Mozzarella Kugeln
- Frischer Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Schaschlikspieße

Zubereitung

- Als Erstes die Tomaten waschen.
- Den Mozzarella leicht trocken tupfen.
- Das Basilikum waschen und ebenfalls trocken tupfen.
- Anschließend die Zutaten abwechselnd auf die Spieße stechen.
- Zum Schluss anrichten, würzen und genießen..



TAG 32 - FRÜHSTÜCK SCHNELLES FRUCHT-MÜSLI

Zutaten für 1 Person

- 6 Esslöffel Haferflocken
- 150 Milliliter Milch
- 1 roter Apfel
- 1 Esslöffel gehackte Macadamia Nüsse
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung

- Zunächst Haferflocken, Honig und Milch in einen Topf geben, umrühren, abdecken und über Nacht kühl lagern.
- Den roten Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Zum Schluss den Müsli anrichten, mit dem Apfel und den Nüssen vermischen und genießen.



TAG 32 - MITTAG

KARTOFFEL-OLIVEN-PFANNE

Zutaten für 2 Personen

- 5 große Kartoffeln
- 5 braune Champignons
- 1 Handvoll schwarze Oliven (entkernt)
- 2 Rosmarinzweige
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Zuerst die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden.
- Oliven waschen und klein hacken.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Danach die Paprikaschote entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
- Rosmarin waschen und hacken.
- Die Kartoffeln für wenige Minuten in Salzwasser kochen - so, dass sie noch nicht gar sind.
- Anschließend Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben und auf mittlerer Hitze, etwa 20 Minuten braten. dabei regelmäßig umrühren.
- Danach Paprika und Champignons hinzufügen, kräftig würzen und mit braten.
- Zum Schluss die Pfanne von der Herdplatte nehmen, Oliven unterheben und mit Brot genießen.



TAG 32 - ABENDESSEN SCHNELLE HÜHNERSUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 500 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst alle Zutaten in einen Topf geben, umrühren und für 20 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss würzen und genießen.



TAG 33 - FRÜHSTÜCK HIMBEER-BREI

Zutaten für 2 Schalen

- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 250 Milliliter Milch
- 8 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Honig

Zubereitung

- Milch in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen.
- Haferflocken dazugeben, gründlich umrühren und von der Herdplatte nehmen.
- Danach immeriterrühren, bis sich daraus ein cremiger Brei ergeben hat.
- Nun den Honig unterrühren.
- Vor dem Genießen die Himbeeren verlesen, waschen und mit dem Brei genießen.



TAG 33 - MITTAG BEEF CON CARNE

Zutaten für 2 Personen

- 600 Gramm Rinderhackfleisch
- 1 Dose rote Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- Schalotte
- 1 Dose würzige Tomatenwürfel
- 1 Tube Tomatenmark
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Mais und Bohnen waschen.
- Die Schalotte schälen und würfeln.
- Die Schalotten in einer Pfanne glasig anbraten.
- Danach zügig das Hackfleisch hinzufügen, kräftig würzen und mit braten.
- Tomatenwürfel hinzugeben, erneut würzen und für 20 Minuten köcheln lassen.
- Danach das Tomatenmark unterrühren, mit einer Tasse Wasser ablöschen und erneut 25 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss Bohnen und Mais unterrühren, abschmecken und mit Brot genießen.



TAG 33 - ABENDESSEN SPRITZIGER ABEND-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Handvoll nFeldsalat
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- Saft aus 2 Zitronen
- 2 TL Kokosöl
- 300 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Zunächst Babyspinat und Feldsalat waschen und putzen.
- Danach die Petersilie waschen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und genießen.



TAG 34 - FRÜHSTÜCK

SESAM-BAGEL MIT MEERETTICH UND LACHS

Zutaten für 1 Bagel

- 1 Sesam-Bagel
- Etwas Frischkäse
- 2 TL Meerrettich
- Geräucherter Lachs
- Etwas Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes den Bagel toasten.
- Frischkäse und Meerrettich vermischen und mit Pfeffer würzen.
- Anschließend damit bestreichen.
- Lachs drauf platzieren, würzen und genießen.



TAG 34 - MITTAG TABOULÉ

Zutaten für 2 Personen

- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 Gramm feinen Bulgur
- Etwa 150 ml Wasser für den Bulgur
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel getrocknete Minze
- Spritzer Zitronensaft
- 50 ml Pflanzenöl

Zubereitung

- Als Erstes den Bulgur in eine Schüssel geben, Wasser hinzufügen und für 20 Minuten quellen lassen.
- Nun die Petersilie waschen und sehr fein hacken.
- Tomate waschen und ebenfalls sehr fein würfeln.
- Danach die Zwiebel schälen und würfeln.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, umrühren und genießen.



TAG 34 - ABENDESSEN KIWI-SMOOTHIE MIT MINZE

Zutaten für 2 Personen

- 2 Kiwis
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 grüner Apfel
- 320 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Kiwi schälen und vierteln.
- Den Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
- Danach den Feldsalat waschen und putzen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und genießen.



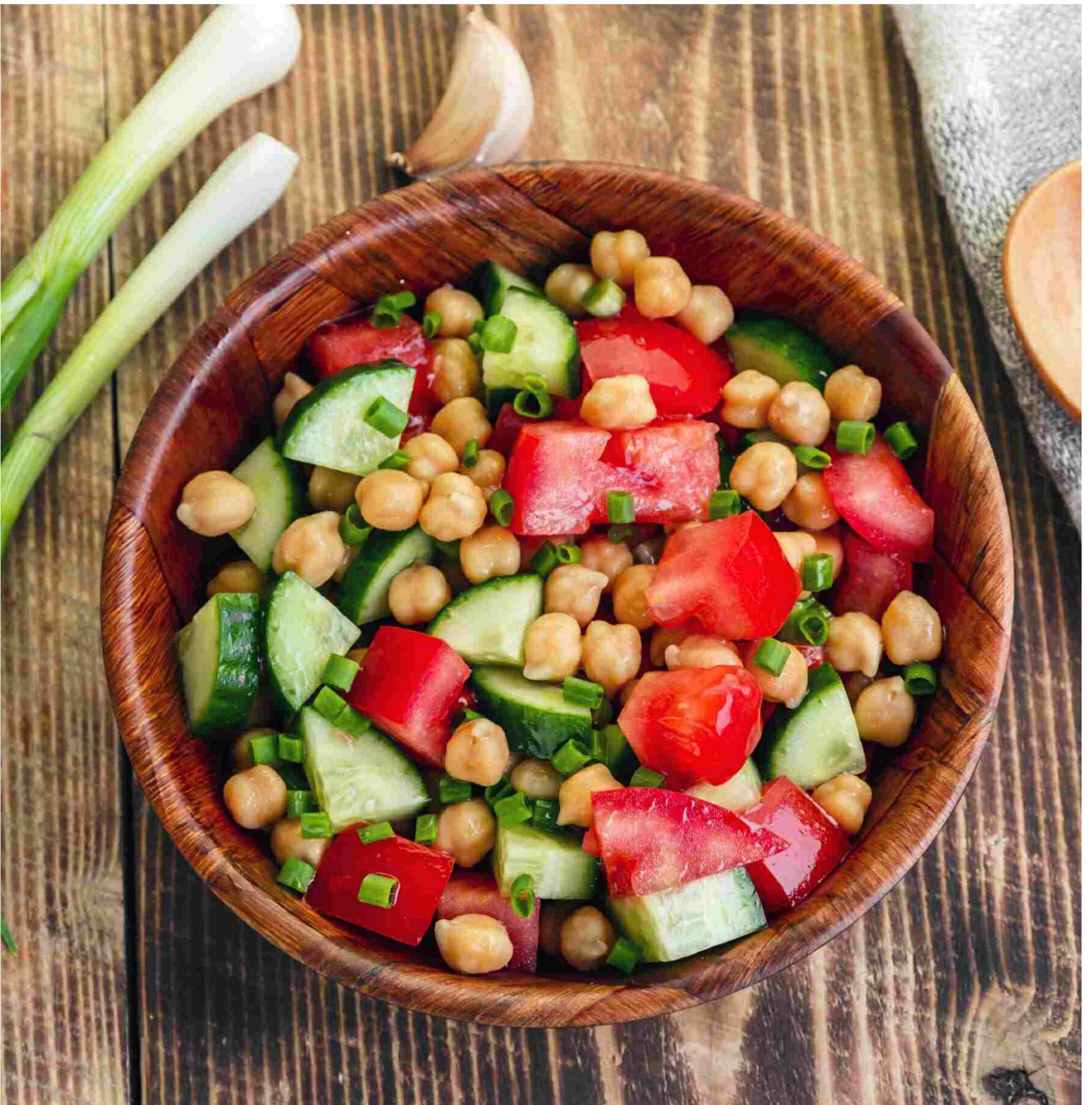
TAG 35 - FRÜHSTÜCK CREMIGER KOKOS-BEEREN-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Toastscheiben

- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 1 Tasse TK-Beeren
- 1 Birne
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser

Zubereitung

- Als Erstes die Himbeeren verlesen und waschen.
- Danach die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und genießen.



TAG 35 - MITTAG

BAUERNSALAT MIT KICHERERBSEN

Zutaten für 2 Personen

- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)
- Etwas Schnittlauch
- Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Gurke waschen, putzen, längs vierteln und in Stücke schneiden.
- Die Paprikaschote waschen, entkernen und würfeln.
- Danach den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
- Nun die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.
- Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und gründlich umrühren.
- Zum Schluss würzen, Öl dazugeben und servieren.



TAG 35 - ABENDESSEN KAROTTENCREME

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kilogram Karotten
- 1 Süßkartoffel
- 650 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes Karotten und Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten inklusive Brühe und Wasser in einen Topf geben und für 50 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles fein pürieren, Kokosmilch untermischen, würzen und genießen.



TAG 36 - FRÜHSTÜCK SPINAT-CHERIMOYA-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Bowl

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Rucola
- 1/2 Cherimoya-Frucht
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Als Erstes Babyspinat, Petersilie und Rucola waschen und putzen.
- Die Cherimoya-Frucht entkernen und das Fruchtfleisch heraus löffeln.
- Zum Schluss den Smoothie in die Bowl füllen, mit Früchten garnieren und genießen.



TAG 36 - MITTAG TOMATEN-CHILI-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 1 Handvoll rote Kirschtomaten
- 1 Handvoll gelbe Kirschtomaten
- 200 Gramm Salat-Mix
- Etwas Olivenöl
- 2 TL Chili Flakes
- Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.
- Salat waschen und gründlich putzen.
- Anschließend alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und umrühren.
- Zum Schluss würzen, mit Öl beträufeln und genießen.



TAG 36 - ABENDESSEN GEMÜSESTICKS MIT KICHERERBSEN MUS

Zutaten für 2 Personen

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote

Für den Mus:

- 1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 4 Esslöffel Tahin (Sesampaste)
- 1/2 Tasse Wasser
- Spritzer Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

- Für das Hummus werden alle genannten Zutaten in einen Mixer gegeben und cremig püriert. Nach belieben mit Zitrone oder Öl abschmecken.
- Das Hummus auf einen Teller geben und anrichten.
- Danach Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- Zum Schluss alles fein anrichten und servieren.



TAG 37 - FRÜHSTÜCK CHIA-BANANE-CREME

Zutaten für 2 Gläser

- 500 Milliliter Mandelmilch
- 7 Esslöffel Chia Samen
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 6 Esslöffel Naturjoghurt
- 1 Banane

Zubereitung

- Zuerst Chia Samen, Mandelmilch und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und gründlich umrühren.
- Die Chia-Masse in den Kühlschrank stellen und über Nacht quellen lassen.
- Vor dem Genießen die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Chia Pudding, Joghurt und Bananen in zwei Gläser anrichten und genießen.



TAG 37 - MITTAG GRÜNE AVOCADO-BOWL

Zutaten für 1 Bowl

- 2 Avocados
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Birne
- 200 ml Wasser
- 2 EL Chia Samen

Zubereitung

- Zuerst die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Babyspinat waschen und putzen.
- Nun die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Alle Zutaten in einem Smoothie Mixer geben und cremig pürieren.
- Zum Schluss den Smoothie in eine Bowl geben, mit Chia Samen garnieren und genießen.



TAG 37 - ABENDESSEN LEICHTER RUCOLASALAT MIT EI

Zutaten für 2 Personen

- 150 Gramm Rucola
- 10 Cherry Tomaten
- 2 gekochte Eier
- Olivenöl
- Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Eier kochen, schälen und halbieren.
- Rucola waschen und gründlich putzen.
- Nun die Tomaten waschen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und genießen.



TAG 38 - FRÜHSTÜCK ERDBEER-BIRNEN-SMOOTHIE MIT KOKOSMILCH

Zutaten für 2 Personen

- 200 Gramm frische Erdbeeren
- 7 Esslöffel Naturjoghurt
- 2 Baby-Bananen
- 1/2 Birne
- 300ml Kokosmilch

Zubereitung

- Zuerst die Erdbeeren waschen, vom Strunk entfernen und halbieren.
- Die Bananen schälen und ebenfalls halbieren.
- Nun die Birne waschen und halbieren.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 38 - MITTAG SHAKSHUKA

Zutaten für 1 Pfanne

- 4 Eier
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 1 TL Harissa (Scharfe Paste - optional)
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel Zucker
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Zunächst die Paprikaschote entkernen, waschen und Würfeln.
- Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
- Paprika und Zwiebeln in eine Pfanne geben und mit Öl anbraten.
- Anschließend Tomatenmark, Harissa und Tomatenwürfel hinzufügen, kräftig würzen und köcheln lassen.
- Danach 1 Glas Wasser dazugeben und für weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- Mit einem Esslöffel werden nun 4 Mulden gebildet.
- Die Eier vorsichtig in die Mulden schlagen, Deckel draufgeben und für etwa 5 Minuten stocken.
- Zum Schluss mit Brot genießen.



TAG 38 - ABENDESSEN GEBACKENES OMELETTE MIT BROKKOLI

Zutaten für 2 Personen

- 8 Eier
- 1 Brokkolikopf
- 200 ml Milch
- 3 Tomaten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Brokkolikopf in Röschenteilen und in Salzwasser bißfest kochen.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
- Nun die Eier und die Milch in eine Schüssel geben, würzen und gründlich verquirlen.
- Brokkoli und Tomaten dazugeben und erneut gut umrühren.
- Die Eiermasse in eine ofenfeste Form geben und in den Ofen schieben.
- Zum Schluss für etwa 25 Minuten backen und genießen.



TAG 39 - FRÜHSTÜCK OBSTSALAT MIT QUARK

Zutaten für 2 Gläser

- 500 Gramm griechischer Quark
- 2 Kiwis
- 1 Mango
- 1 Handvoll rote Weintrauben
- 6 Erdbeeren
- 1 EL Honig

Zubereitung

- Zunächst Quark und Honig in eine Schüssel geben und cremig rühren.
- Danach die Kiwis schälen und würfeln.
- Mango ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Nun die Weintrauben waschen.
- Anschließend die Erdbeeren waschen, vom Strunk entfernen und vierteln
- Quark in die Gläser füllen, mit Früchten garnieren und genießen.



TAG 39 - MITTAG

PAPRIKA-SPIESSE VOM SCHWEIN

Zutaten für 4 Spieße

- 750 Gramm Schweinefilet
- Paprikapulver
- 200 ml Pflanzenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 4 Schaschlikspieße

Zubereitung

- Als Erstes das Fleisch putzen, in dicke Streifen schneiden, auf die Spieße stecken und in den Kühlschrank geben.
- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Paprikapulver, Öl, Zitrone, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Die Spieße auf ein Backblech platzieren, mit der Marinade gründlich einstreichen und für etwa 40 Minuten, auf allen Seiten, backen.
- Zum Schluss mit Joghurt und Brot genießen.



TAG 39 - ABENDESSEN KALTE GURKENCREME

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Naturjoghurt
- 100 Gramm Tzatziki
- 1 Salatgurke
- 1 Handvoll Dill
- 1 Schalotte
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Gurke waschen, putzen, längs halbieren und würfeln.
- Die Schalotte schälen und würfeln.
- Joghurt und Tzatziki vorab cremig rühren.
- Alle Zutaten miteinander vermengen und für 40 Minuten in den Kühlschrank stellen.



TAG 40 - FRÜHSTÜCK KAROTTEN-ANANAS-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Baby-Ananas
- 2 Orangen
- 2 Mangos
- 300ml Karottensaft

Zubereitung

- Zuerst die Ananas schälen und würfeln.
- Die Orangen schälen und das Fruchtfleisch hacken.
- Nun das Fruchtfleisch von den Mangos entfernen.
- Alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 40 - MITTAG ASIA-PFANNE MIT GARNELEN

Zutaten für 2 Personen

- 1 Packung Spaghetti
- 600 Gramm Großgarnelen (geschält und gesäubert)
- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- Kokosöl zum Braten
- Schuss Sojasauce

Zubereitung

- Als Erstes die Garnelen waschen und abtropfen lassen.
- Brokkoli ebenfalls waschen.
- Die Spaghetti halbieren, in Salzwasser aldente kochen und erstmal beiseite stellen.
- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Brokkoli dazugeben und auf mittlerer Hitze, etwa 20 Minuten braten.
- Garnelen dazugeben, würzen und für weitere 10 Minuten braten.
- Danach die Spaghettis dazugeben, gut umrühren und mit Sojasauce abschmecken.
- Zum Schluss würzen und genießen.



TAG 40 - ABENDESSEN BROKKOLI-PASTINAKEN-SUPPE

Zutaten für 1 Teller

- 2 Brokkoliköpfe
- 1 Pastinake
- 2 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst den Brokkoli putzen, und die Röschen teilen.
- Die Pastinake schälen und würfeln.
- Alle Zutaten in einen Topf geben und für 45 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles fein pürieren, abschmecken und mit Brot genießen.



TAG 41 - FRÜHSTÜCK KALTE BROMBEER-BOWL MIT KIWIS

Zutaten für 2 Bowls

- 250 Gramm frische Brombeeren
- 1 Tasse TK-Beeren
- 2 Bananen
- 250 ml Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Brombeeren verlesen und waschen.
- Anschließend die Bananen schälen und halbieren.
- Alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.
- Zum Schluss den Smoothie in zwei Schalen füllen und nach Belieben mit Kiwis oder anderen Früchten garnieren.



TAG 41 - MITTAG SCHNELLE TOMATEN-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kilogramm Tomaten
- 1 Tasse Wasser
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 schuss Balsamico
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Zubereitung

- Zunächst die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden.
- Etwas Öl in einen Topf geben und die Tomaten sehr scharf anbraten.
- Das Ganze mit Wasser und Brühe ablöschen und für 30 Minuten köcheln lassen.
- Die Tomaten fein pürieren und nochmals aufkochen.
- Zum Schluss Balsamico unterrühren, Sahne hinzufügen und genießen.



TAG 41 - ABENDESSEN BEEREN-MIX-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Tassen TK-Beeren-Mix
- 100 Gramm frische Himbeeren
- 2 Birnen
- 2 EL Naturjoghurt
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Himbeeren verlesen und waschen.
- Nun die Birnen waschen, entkernen und vierteln.
- Anschließend alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 42 - FRÜHSTÜCK SPINAT-APFEL-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1/2 Salatgurke
- 2 grüne Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Zunächst Babyspinat waschen und putzen.
- Die Gurke waschen und in Stücke schneiden.
- Danach die Äpfel waschen, entkernen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 42 - MITTAG KALTER NUDELSALAT

Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Packung Spiralnudeln
- 1 Eisbergsalat
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 1 Packung Mozzarella Kugeln
- Etwas Sonnenblumenöl
- 2 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und komplett erkalten lassen.
- Danach den Eisbergsalat gründlich waschen und klein schneiden.
- Cherry Tomaten waschen und vierteln.
- Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und umrühren.
- Zum Schluss würzen, etwas Öl darüber träufeln und servieren.



TAG 42 - ABENDESSEN KLARE HÜHNERSUPPE ZUM TRI

Zutaten für 2 Personen

- 500 ml Hühnerbrühe
- 500 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Topf geben und für 30 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss würzen und genießen.



TAG 43 - FRÜHSTÜCK AVOCADO-KOKOS-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Avocado
- 1 Handvoll Rucola
- 3 Blätter Löwenzahn
- 300 ml kaltes Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Löwenzahn und Rucola waschen und putzen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 43 - MITTAG

KARTOFFEL-HAPPEN MIT ROSMARIN

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kilogramm Kartoffeln (groß)
- Salz und Pfeffer
- Frischer Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- Etwas Meersalz

Zubereitung

- Als Erstes den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
- Nun die Kartoffeln schälen, waschen und in schmale Spalten schneiden.
- Danach die Kartoffeln auf ein Backblech geben, gründlich verteilen und würzen.
- Rosmarin waschen und grob hacken.
- Nun die Kartoffeln mit Öl beträufeln und für etwa 45 Minuten im Ofen backen.
- Zum Schluss Rosmarin dazugeben, mit Meersalz verfeinern und genießen.



TAG 43 - ABENDESSEN KLEINE TOMATEN-BITES MIT BUTTER

Zutaten für 2 Personen

- 8 Scheiben Baguette (Alternativ auch Weißbrot)
- 2 große Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Baguettescheiben im Toaster rösten.
- Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Danach die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel geben, würzen und umrühren.
- Zum Schluss das Brot mit Butter bestreichen, mit den Zutaten belegen, erneut würzen und genießen.



TAG 44 - FRÜHSTÜCK MEDITERRANES SPIEGELEI

Zutaten für 2 Personen

- 6 Eier
- 2 Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 Tl italienische Kräuter (getrocknet)
- Butter

Zubereitung

- Als Erstes die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- Nun etwas Butter in eine große Pfanne geben, die Eier vorsichtig draufschielen und die Tomaten sofort darauf platzieren.
- Anschließend mit Pfeffer, Salz und Kruter würzen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Zum Schluss mit italienischem Weißbrot genießen.



TAG 44 - MITTAG WÜRZIGER TOSKANA-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 125 Gramm geräucherter Wildlachs
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Handvoll rote Cherrytomaten
- 1 kleine Schalotte
- 2 Avocados
- Olivenöl
- 1 TI Chili Flakes
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Tomaten waschen und vierteln.
- Feldsalat waschen und gründlich putzen.
- Danach den Lachs in schmale Streifen schneiden.
- Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
- Die Avocado entkernen und in feine Scheiben schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, würzen und genießen.



TAG 44 - ABENDESSEN APFEL-SALAT-SMOOTHIE MIT JOGHURT

Zutaten für 2 Gläser

- 1 grüner Apfel
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll helle Weintrauben
- 300 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Als Erstes den Apfel waschen, entkernen und vierteln.
- Babyspinat und Rucola waschen und putzen.
- Danach die Weintrauben waschen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und genießen.



TAG 45 - FRÜHSTÜCK GRÜNKOHL-HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 5 Grünkohlblätter
- 5 EL Haferflocken
- 1 Banane
- 1 TL Kokosöl
- 100 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser

Zubereitung

- Zunächst den Grünkohl waschen und putzen.
- Nun die Banane schälen und halbieren.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und genießen.



TAG 45 - MITTAG

SÜSSKARTOFFELCREME MIT KAROTTEN

Zutaten für 2 Personen

- 400 Gramm Süßkartoffeln
- 6 Karotten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 Milliliter Wasser
- 3 EL Creme fraiche
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes Süßkartoffeln und Karotten schälen, waschen und in Stücke schneiden.
- Beide Zutaten in einen Topf geben und mit Öl scharf anbraten.
- Danach mit Gemüsebrühe und Wasser ablöschen und für 60 Minuten köcheln.
- Zum Schluss alles fein pürieren, Creme fraiche untermischen, abschmecken und genießen.



TAG 45 - ABENDESSEN BIRNEN-MINZ-SMOOTHIE MIT QUARK

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Birnen
- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 3 EL Quark
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Nun die Avocado in Stücke schneiden.
- Danach die Minze waschen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und genießen.



TAG 46 - FRÜHSTÜCK SCHOKO-BREI MIT HAFERMILCH

Zutaten für 2 Portionen

- 500 Milliliter Milch
- 100 Gramm Haferflocken (grob)
- 2 Esslöffel Backkakao
- Etwas Agavendicksaft

Zubereitung

- Zunächst die Milch und Backkakao in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Haferflocken untermischen und über Nacht quellen lassen.
- Vor dem Genießen mit Agavendicksaft abschmecken.



TAG 46 - MITTAG

MEDITERRANER SALAT MIT SCHWEINEFILET

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Schweinefilet
- 150 Gramm Rucola
- 10 Cherrytomaten
- 1 Avocado
- Salz und Pfeffer
- 1 EL italienische Kräuter (getrocknet)
- Öl zum Braten
- Olivenöl

Zubereitung

- Zunächst das Fleisch putzen, in Streifen schneiden und goldbraun braten.
- Nun den Rucola waschen und putzen.
- Avocado entkernen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Tomaten waschen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, umrühren und servieren.



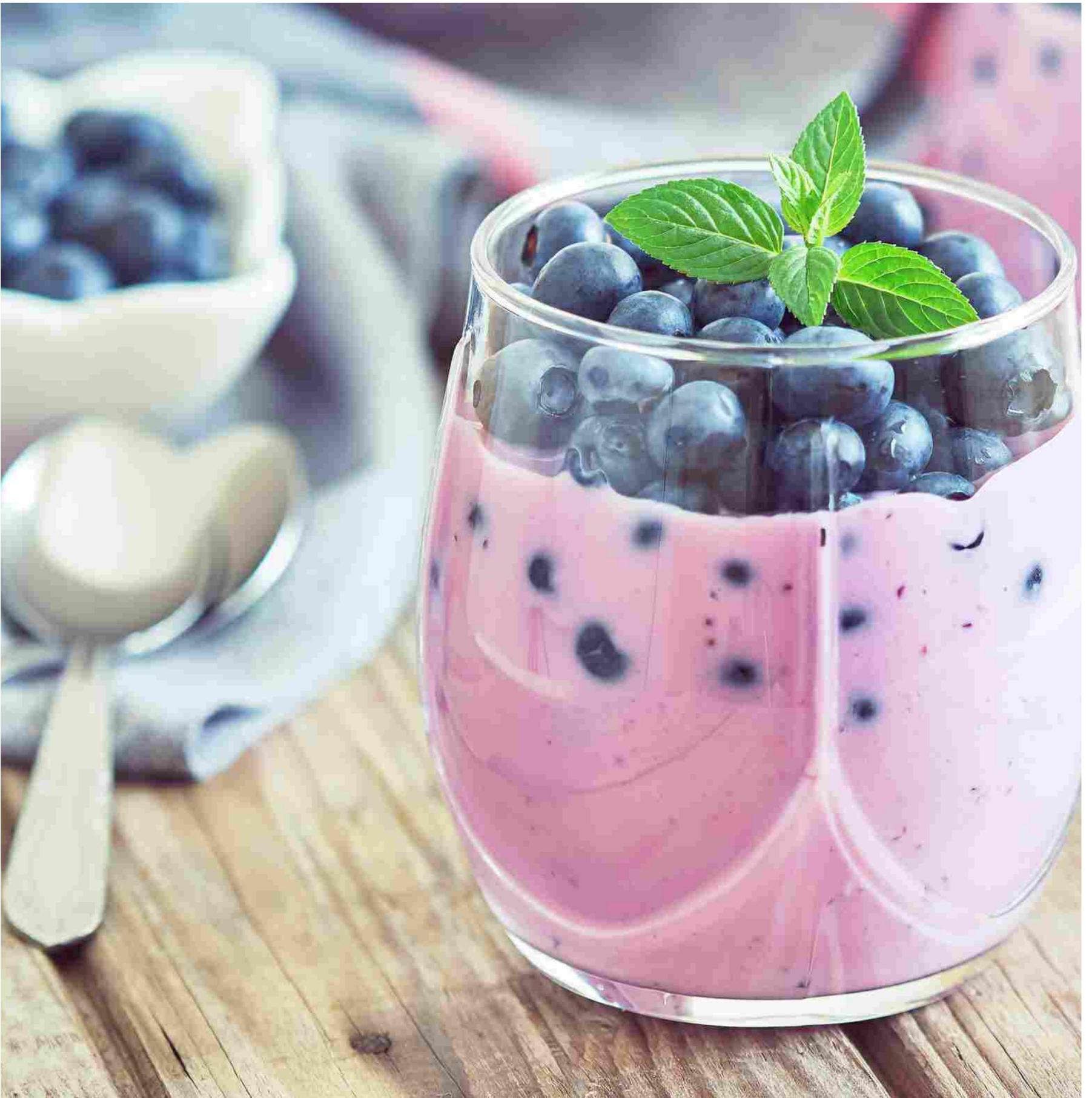
TAG 46 - ABENDESSEN BROKKOLI-EINTOPF

Zutaten für 2 Personen

- 1 Brokkolikopf
- 2 Karotten
- 6 Kartoffeln
- 1 Tasse TK-Suppengrün
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst den Brokkoli in Röschen teilen.
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Anschließend die Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Topf geben, etwa 40 Minuten köcheln lassen, abschmecken und genießen.



TAG 47 - FRÜHSTÜCK BLAUBEEREN-QUARK-CREME

Zutaten für 2 Gläser

- 500 Gramm frische Blaubeeren
- 500 Gramm Quark
- Spritzer Zitronensaft
- Agavendicksaft

Zubereitung

- Als Erstes die Blaubeeren verlesen und waschen. Einige davon beiseite stellen.
- Die Hälfte der Beeren, mit 2 EL Quark, in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.
- Anschließend alle Zutaten vermischen und gründlich umrühren.
- Den Quark in Gläser füllen und mit den restlichen Blaubeeren garnieren.



TAG 47 - MITTAG AVOCADO-HUMMUS MIT BROT

Zutaten für 2 Personen

- 3 Avocados
- 2 EL Tahin
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch heraus löffeln.
- Alle Zutaten in einen Smoothie Mixer oder Zerkleinerer geben und cremig pürieren.
- Zum Schluss abschmecken und mit Brot genießen.



TAG 47 - ABENDESSEN SUPER SCHNELLE GEMÜSESUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Topf geben und für 20 Minuten kochen.
- Zum Schluss abschmecken und mit Brot genießen.



TAG 48 - FRÜHSTÜCK

HIMBEER-SMOOTHIE MIT JOHANISBEEREN

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm frische Himbeeren
- 1 Tasse TK-Johannisbeeren
- 2 EL Naturjoghurt
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Zunächst die Himbeeren verlesen und waschen.
- Anschließend alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und cremig pürieren.



TAG 48 - MITTAG GEMISCHTER SALAT MIT EI

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Putenbrustfilet
- Etwas Teriyaki-Sauce
- 1 Packung Salat-Mix
- 2 hart gekochte Eier
- Saft einer Zitrone
- 1/2 Tasse Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Das Fleisch putzen und auf ein Backblech legen.
- Teriyaki, Salz, Pfeffer und etwas Öl mit einander vermischen und das Fleisch damit einpinseln.
- Das Ganze in den Ofen schieben und für 45 Minuten kross backen.
- Währenddessen den Salat waschen und putzen.
- Die Eier schälen und halbieren.
- Das Fleisch aus dem Ofen holen und in schmale Scheiben schneiden.
- Zum Schluss alles fein anrichten und genießen.



TAG 48 - ABENDESSEN KIWI-PETERSILIEN-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Kiwis
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Handvoll Rucola
- 300 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Kiwis schälen und vierteln.
- Petersilie und Rucola waschen und putzen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 49 - FRÜHSTÜCK BANANE-SMOOTHIE MIT DATTELN

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Banane
- 7 EL grobe Haferflocken
- 5 Datteln
- 300 Gramm Naturjoghurt
- 300 Milliliter Mandelmilch

Zubereitung

- Zunächst die Banane schälen und halbieren.
- Die Datteln entkernen.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 49 - MITTAG SÜSSKARTOFFEL-POMMES AUS DEM OFEN

Zutaten für 2 Personen

- 4 Süßkartoffeln
- Etwas Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung

- Zunächst die Kartoffeln schälen und zu Pommes schneiden.
- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Nun die Kartoffeln auf ein Backblech verteilen, würzen und für etwa 45 Minuten kross backen.



TAG 49 - ABENDESSEN PINK-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Personen

- 2 Rote-Beete-Knollen (geschält und vorgekocht)
- 2 Tassen TK-Beeren-Mix
- 300 ml Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Rote Beete in Stücke schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 50 - FRÜHSTÜCK FRUCHTIGER NEKTARINEN-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 3 Nektarinen
- 1 Birne
- 250 Milliliter Wasser
- 50ml Kokosmilch

Zubereitung

- Als Erstes die Nektarinen waschen und entkernen.
- Die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 50 - MITTAG SALAT-BOWL MIT MAIS-PUTE

Zutaten für 2 Bowls

- 1 Packung Feldsalat
- 500 Mais-Pute
- 1 Salatgurke
- 5 Cherry Tomaten
- 1 Schalotte
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Das Putenfleisch putzen, in Scheiben schneiden, würzen und auf ein Backblech legen.
- Nun die Pute in den Ofen schieben und für 35-45 Minuten backen.
- Währenddessen den Feldsalat waschen und putzen.
- Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- Danach die Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in die Bowls geben, anrichten, würzen und genießen.



TAG 50 - ABENDESSEN KAROTTEN-PÜREE

Zutaten für 1 Bowl

- 1,5 Kilogramm Karotten
- 1 Süßkartoffeln
- 3 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Karotten und die Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden.
- Beide Zutaten in einen Topf mit Wasser geben und weich kochen.
- Danach mit einem Kartoffelstampfer alles zu einem Brei zerkleinern.
- Zum Schluss kräftig würzen, Butter unterheben und genießen.



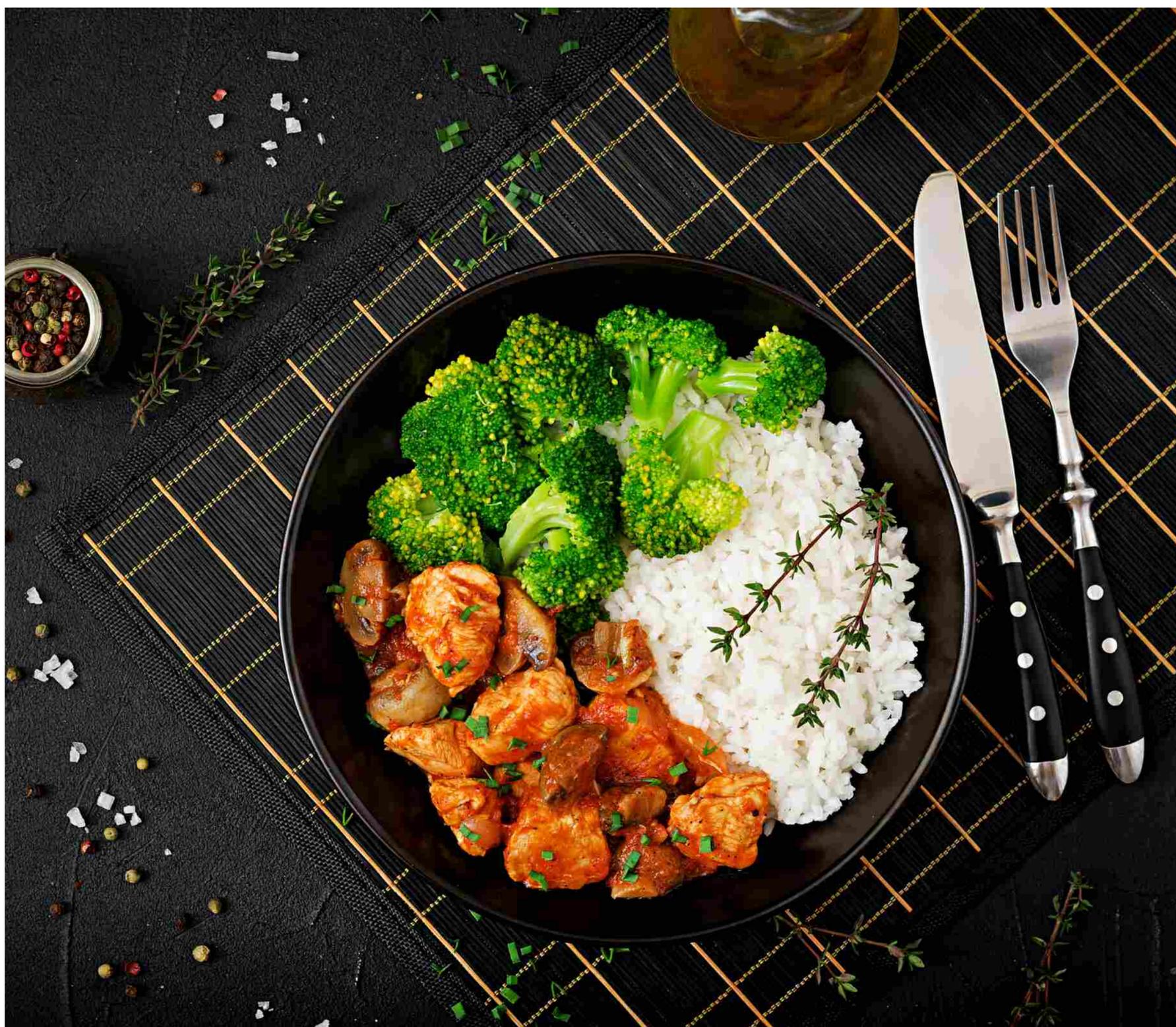
TAG 51 - FRÜHSTÜCK ANANAS-SMOOTHIE MIT PASSIONSFRUCHT

Zutaten für 2 Gläser

- 1 großes Stück Ananas
- 1 Passionsfrüchte
- 1 roter Apfel
- 300 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Als Erstes die Ananas schälen und in Stücke schneiden.
- Das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte heraus löffeln.
- Anschließend den Apfel waschen, entkernen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 51 - MITTAG TOMATEN-PUTE MIT REIS

Zutaten für 2 Personen

- 500 Gramm Putenbrustfilet
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 1 Tasse Wasser
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 Brokkolikopf
- 3 Tassen Reis
- 6 Tassen Wasser für den Reis
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Zunächst das Fleisch in Stücke schneiden und in Öl scharf anbraten.
- Tomatenmark dazugeben, gut verrühren und mit zwei Tassen Wasser ablöschen.
- Nun die gewürfelten Tomaten dazugeben, kräftig würzen und bei mittlerer Hitze, etwa 45 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen den Reis zubereiten. Hierfür den Reis waschen, mit Wasser und Salz kochen.
- Brokkoli in Röschen teilen und ebenfalls in Salzwasser kochen.
- Zum Schluss anrichten und genießen.



TAG 51 - ABENDESSEN HÜHNERSUPPE MIT NUDELN

Zutaten für 2 Personen

- 150 Gramm Fadennudeln
- 1 Karotte
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 ml Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- Brühe und Karotten in einen Topf geben und für 30 Minuten köcheln lassen.
- Danach die Nudeln hinzufügen und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss abschmecken und genießen.



TAG 52 - FRÜHSTÜCK ORANGER FRÜHSTÜCKS-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 grüner Apfel
- Saft einer Zitrone
- 50 ml Karottensaft
- 250 ml Wasser

Zubereitung

- Als Erstes die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Ingwer schälen und halbieren.
- Nun den Apfel waschen, entkernen und vierteln.
- Danach alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 52 - MITTAG

DEFTIGE WURST-KARTOFFEL-PFANNE

Zutaten für 1 Pfanne

- 500 Gramm Kartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Putenwürstchen
- 1 Dose Mais
- Öl zum Braten
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Zuerst die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden.
- Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- Danach die Putenwürstchen in Scheiben schneiden.
- Mais mehrmals waschen.
- Nun etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und Karotten für etwa 35 Minuten braten. Dabei mehrmals schwenken.
- Nun den Mais dazugeben und vorsichtig umrühren.
- Zum Schluss die Würstchen unterheben, abschmecken und genießen.



TAG 52 - ABENDESSEN APPLE-DETOX-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Eisbergsalat
- 1 roter Apfel
- 5 Basilikumblätter
- 300 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Als Erstes Babyspinat und Eisbergsalat waschen und putzen.
- Den Apfel waschen, entkernen und vierteln.
- Nun Basilikumblätter waschen.
- Anschließend alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 53 - FRÜHSTÜCK

WASSERMELONEN-SMOOTHIE MIT BEEREN

Zutaten für 2 Gläser

- Eine halbe Wassermelone
- 1 Handvoll frische Erdbeeren
- 1 Handvoll frische Himbeere
- 1/2 roter Apfel
- 200 ml Wasser

Zubereitung

- Zunächst die Wassermelone schälen und grob hacken.
- Die Erdbeeren waschen, vom Strunk entfernen und halbieren.
- Nun die Himbeeren verlesen und waschen.
- Anschließend den Apfel waschen.
- Danach alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 53 - MITTAG

KALTER NUDEL-AVOCADO-SALAT

Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Packung Nudeln nach Wahl
- 1 packung Babyspinat
- 1 Avocado
- 3 Esslöffel TK-Erbesen (aufgetaut)
- 100 Gramm geräucher Wildlachs
- Olivenöl
- Saft aus zwei Limetten
- Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst die Nudeln in Salzwasser kochen und komplett abkühlen lassen.
- Währenddessen die Avocado entkernen und in feine Scheiben schneiden.
- Nun den Lachs in Streifen schneiden.
- Danach den Babyspinat waschen und putzen.
- Zum alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit Olivenöl und Limettensaft vermischen und genießen.



TAG 53 - ABENDESSEN SCHNELLES GURKEN-BAUERN-BROT

Zutaten für 2 Scheiben Brot

- 2 Scheiben Krustenbrot
- 1 kleines Stück Salatgurke
- Chrry Tomaten
- Hüttenkäse
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Zunächst die Brotscheiben mit Hüttenkäse bestreichen.
- Danach die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- Die Salatgurke ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
- Danach das Brot mit den Zutaten belegen, würzen und genießen.



TAG 54 - FRÜHSTÜCK FRÜHSTÜCKS-BOWL MIT BEEREN

Zutaten für 1 Bowl

- 400 Gramm Naturjoghurt
- 100 Gramm fester Quark
- 1 EL Honig
- 300 Gramm frische Brombeeren

Zubereitung

- Zunächst Joghurt, Quark und Honig cremig rühren.
- Brombeeren verlesen, waschen und in einem Mixer gremig pürieren.
- Nun das Brombeerpüree zum Joghurt geben und vermischen.
- Zum Schluss in eine Bowl füllen und mit Zutaten nach Wahl garnieren.



TAG 54 - MITTAG

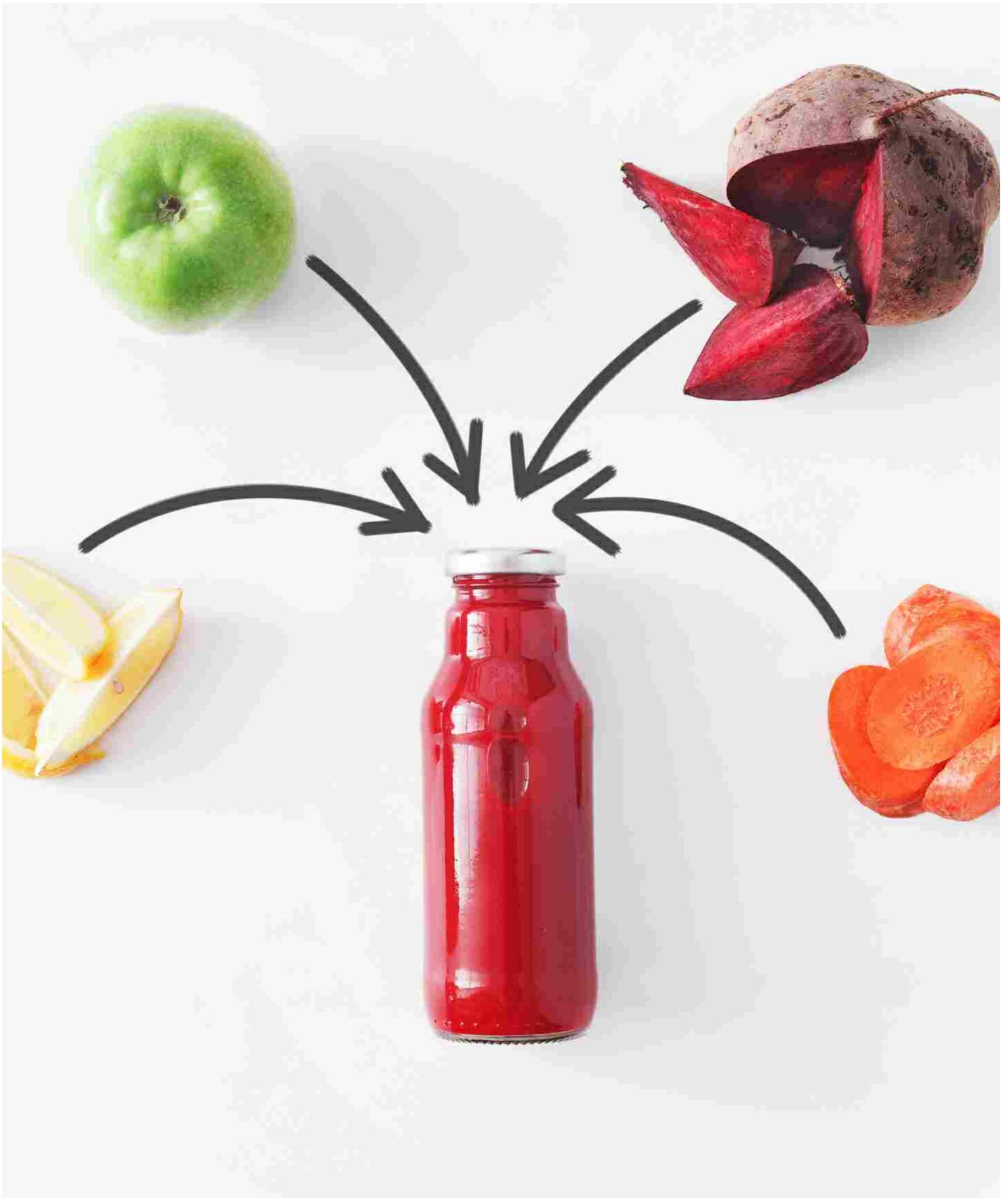
AVOCADO-STICKS AUS DEM OFEN

Zutaten für 2 Personen

- 4 Avocados
- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Avocados entkernen, das Fruchtfleisch vorsichtig heraus löffeln und in Streifen schneiden.
- Nun den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Avocados auf ein Backblech platzieren, mit Olivenöl beträufeln und kräftig würzen.
- Das Ganze in den Ofen schieben und für 20 Minuten kross backen.
- Zum Schluss mit einem leichten Dip genießen.



TAG 54 - ABENDESSEN SPRITZIGER ROTE-BEETE-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 grüner Apfel
- 3 Rote-Beete-Knollen (vorgekocht und geschält)
- Saft einer Zitrone
- 150 ml kaltes Wasser
- 100 ml Karottensaft

Zubereitung

- Zunächst den Apfel waschen, entkernen und vierteln.
- Die Rote Beete putzen und ebenfalls vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 55 - FRÜHSTÜCK BAYRISCHER OBSTSALAT

Zutaten für 2 Bowls

- 3 Orangen
- 2 Kiwis
- 2 rote Äpfel
- 2 Nektarinen
- 500 Gramm Naturjoghurt
- 1 EL Honig

Zubereitung

- Als Erstes die Orangen schälen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Nun die Kiwis schälen und in Stücke schneiden.
- Danach die Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Nun die Nektarinen waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben, abschmecken und genießen.



TAG 55 - MITTAG MAIS & TOMATE

Zutaten für 2 Personen

- 2 Maiskolben
- 2 Fleischtomaten
- 1 Schalotte
- Etwas Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst die Maiskolben in Salzwasser gar kochen, leicht abkühlen lassen und entkernen. Danach in grobe Stücke schneiden.
- Nun die Tomaten waschen vierteln.
- Anschließend die Schalotte schälen und in Ringe schneiden.
- Zum Schluss die Zutaten auf zwei Teller anrichten, kräftig würzen und mit Rapsöl beträufeln.



TAG 55 - ABENDESSEN SPINAT-KOKOS-OMELETTE

Zutaten für 2 Personen

- 6 Eier
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 100 Gramm Babyspinat
- Salz und Pfeffer
- Kokosöl zum Braten

Zubereitung

- Als Erstes die Tomaten waschen und halbieren.
- Eier aufschlagen und mit Kokosmilch, Salz und Pfeffer verquirlen.
- Nun den Babyspinat waschen.
- Die Eiermasse und Babyspinat vorab verrühren.
- Danach etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Eiermasse hineingeben und die Temperatur sofort verringern.
- Zum Schluss die Tomaten auf das Omelette platzieren und für wenige Minuten stocken lassen.



TAG 56 - FRÜHSTÜCK CHOCOLATE-BANANA-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Baby-Banane
- 1 Birne
- 2 TL Backkakao
- 300 ml Milch (Alternativ auch Mandel- oder Hafermilch)

Zubereitung

- Als Erstes die Bananen schälen und halbieren.
- Nun die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Anschließend alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 56 - MITTAG

WARMER TOMATEN-SMOOTHIE ZUM LÖFFELN

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kilogramm Cherry Tomaten
- 500 Milliliter Gemüsebrühe
- Schuss Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- 1,5 Teelöffel Zucker
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Zunächst die Tomaten waschen und halbieren.
- Etwas Öl in einen Topf geben und die Tomaten für 10 Minuten scharf anbraten.
- Mit Brühe ablöschen und für weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- Nun die Tomaten sofort in einen Smoothie Mixer geben und kräftig pürieren.
- Zum Schluss abschmecken, mit Sojasauce verfeinern und sofort genießen.



TAG 56 - ABENDESSEN ABENDLICHER MANDEL-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Platte

- 1 Banane
- 1,5 rote Äpfel
- 300 ml Mandelmilch
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

- Zuerst die Banane schälen und halbieren.
- Die Äpfel waschen, entkernen und grob schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 57 - FRÜHSTÜCK MANGO-BANANEN-SHAKE

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Mangos
- 2 Baby-Bananen
- 300 Milliliter Wasser

Zubereitung

- Zuerst die Mangos schälen und grob hacken.
- Die Bananen schälen und halbieren.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.



TAG 57 - MITTAG GEMÜSEBRÜHE MIT MÖHREN

Zutaten für 2 Personen

- 2 Karotten
- Frisches Suppengrün
- 2 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst das Suppengrün waschen, schälen und klein schneiden.
- Nun die Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Anschließend alle Zutaten in einen großen Topf geben und für etwa 35 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss würzen, abschmecken und genießen.



TAG 57 - ABENDESSEN SMOOTHIE IN RED

Zutaten für 2 Gläser

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Fleischtomaten
- 1 Rote-Beete-Knolle (vorgekocht und geschält)
- 300 ml Wasser
- 1 Spitze Salz
- 1 Spitze Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Paprikaschoten waschen, entkernen und grob würfeln.
- Die Tomaten waschen und vierteln.
- Danach die Rote Beete ebenfalls vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 58 - FRÜHSTÜCK BEEREN-SMOOTHIE ZUM LÖFFELN

Zutaten für 2 Gläser

- 125 Gramm Heidelbeeren
- 125 Gramm Brombeeren
- 1 Banane
- 200 Gramm Quark oder Joghurt
- 150 ml Milch

Zubereitung

- Zuerst die Beeren verlesen und waschen.
- Nun die Banane schälen und halbieren.
- Anschließend alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und cremig pürieren.
- Zum Schluss in zwei Gläser oder Schälchen füllen und genießen.



TAG 59 - MITTAG GEMÜSE-ALLERLEI

Zutaten für 2 Personen

- 1 Brokkoli-Kopf
- 2 Karotten
- 1 Blumenkohlkopf
- 6 Kartoffeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zuerst den Brokkoli- und Blumenkohlkopf in Röschen teil.
- Die Karotten schälen, längs halbieren und in daumendicke Scheiben schneiden.
- Nun die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Alle Zutaten in einen großen Topf, mit Wasser, geben und für etwa 40 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss kräftig würzen, einmal schwenken und genießen.



TAG 59 - ABENDESSEN SCHNELLE SPINAT-LÖWENZAHN-SUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kilogramm Babyspinat
- 10 Löwenzahnblätter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 200 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung

- Als Erstes den Spinat, Löwenzahn und Petersilie waschen und putzen.
- Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Öl anschwitzen.
- Danach mit Gemüsebrühe ablöschen und für 25 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss alles fein pürieren, abschmecken und mit Brot genießen.



TAG 60 - FRÜHSTÜCK SELLERIE-SMOOTHIE MIT LIMETTENSAFT

Zutaten für 2 Gläser

- 1 kleine Selleriestange
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1/2 Salatgurke
- Saft aus 3 Limetten
- 250 ml kaltes Wasser

Zubereitung

- Als Erstes den Sellerie putzen und in Stücke schneiden.
- Babyspinat waschen und putzen.
- Danach die Salatgurke waschen und grob würfeln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben und fein pürieren.



TAG 60 - MITTAG TOMATENSALAT MIT HÜTTENKÄSE

Zutaten für 2 Personen

- 3 Fleischtomaten
- 1 Packung Hüttenkäse
- Etwas Babyspinat
- Olivenöl
- Saft einer Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als Erstes die Tomaten waschen, vom Strunk entfernen und vierteln.
- Babyspinat waschen und putzen.
- Nun den Hüttenkäse in grobe Stücke bröseln.
- Zum Schluss alle Zutaten miteinander vermengen und umrühren.



TAG 60 - ABENDESSEN CREMIGER SPINAT-RUCOLA SMOOTHIE

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Birne
- 300 ml Sojamilch

Zubereitung

- Zuerst Babyspinat, Rucola und Feldsalat waschen und putzen.
- Nun die Birne waschen, entkernen und vierteln.
- Zum Schluss alle Zutaten in einen Smoothie Mixer geben, pürieren und sofort genießen.