

BROKKOLI AUFLAUF

ZUTATEN

1 Brokkoli (vorgegart)
150g Kochschinken
1/2 rote Zwiebel
75ml Milch
75ml Sahne
2 Eier
Muskat
Salz
Pfeffer
75g geriebener Mozzarella

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Ober- Unterhitze vorheizen.

Brokkoliröschen trennen, Zwiebel schälen und würfeln. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Milch, Sahne, Eier und Gewürze verrühren. Brokkoli, Zwiebel und Schinkenwürfel in einer Auflaufform verteilen, mit dem Milch-Sahne-Eier-Gemisch übergießen und mit Käse bestreuen. Für 5-10 Minuten backen.



HERZHAFTE PANCAKES

ZUTATEN

150ml Buttermilch
2 Eier
80g Mandelmehl
1 TL Weinstein Backpulver
50g Schinken
50g Parmesan (gerieben)
Pfeffer
Salz
getrockneter Majoran
2 EL Öl zum Ausbacken
Schnittlauchröllchen zum
Garnieren

ZUBEREITUNG

Den Schinken klein würfeln. Eier mit der Buttermilch in einer Schüssel verquirlen. Mit dem Mandelmehl, Backpulver, Parmesan und den Gewürzen zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Den Schinken dazugeben. Eine Pfanne heiß werden lassen, etwas Öl hineingeben und 5 Pancakes ausbacken. Dabei den Pancake bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite ausbacken. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



KICHERERBSEN CURRY

ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen
(265g)
4 kleine Karotten
1 rote Paprika
2 Zwiebeln
1 TL Ingwer
2 EL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 EL Paprikapulver
1 EL Gemüsebrühe
1 EL Kokosöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden, oder reiben. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Ingwer schälen (am besten geht das mit einem TL- einfach die Haut abschaben) und klein hacken.

Kokosöl in einem Topf erhitzen (mittlere Hitze). Ingwer und Karotten ca. 3 Minuten darin andünsten lassen. Kokosmilch, Paprika, Curry, Kurkuma, Paprikapulver und Gemüsebrühe dazugeben und alles auf hoher Hitze für 2 Minuten aufkochen lassen.

Die Hitze dann reduzieren, die Kichererbsen dazugeben und für weitere 5-10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





FLAMMKUCHEN

ZUTATEN

Teig:

2 mittelgroße Eier

1 Blumenkohl

50g Parmesan

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Belag:

125g Speckwürfel

200g Creme fraiche

3 Stangen

Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und reiben. In einer Schüssel mit einem 3/4 TL Salz mischen und 20 Minuten ziehen lassen, anschließend auf einem Küchentuch ausbreiten und damit die ausgetretene Flüssigkeit herausdrücken.

Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den geriebenen Blumenkohl mit Eiern und Parmesan zu einem Teig verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Flammkuchenteig auf einem Backblech dünn und möglichst gleichmäßig verteilen.

Den Teig für 20 Minuten bei 180°C vorbacken. Den Teig aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in kleine Ringe schneiden. Die Creme fraiche auf den Teig streichen, Speckwürfel und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen und für weitere 5 Minuten backen.

COOKIE-DOUGH-BALLS

ZUTATEN

1 Glas (200-230g)
Kichererbsen
70ml Mandelmilch
30g Birkenzucker
40g Proteinpulver Vanille

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit der Mandelmilch, dem Xucker und Proteinpulver so lange in einer Küchenmaschine mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Aus dem Teig 18 Kugeln formen und im Kühlschrank aufbewahren.



BRÖTCHEN

ZUTATEN

200g Quark
100g Frischkäse
50g gemahlene Mandeln
30g Flohsamenschalen-
pulver
20g Chiasamen
20g Leinsamen
4 Eier
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Brotgewürz

ZUBEREITUNG

Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Die Lein- und Chiasamen in einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein mahlen.

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander mischen. Diese dann mit dem Quark, Frischkäse und den Eiern vermengen. Den Teig nun ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit feuchten Händen 6 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ca. 25 Minuten backen



GRÜNER PROTEIN-SMOOTHIE

ZUTATEN

30g Proteinpulver Vanille
50g Spinat
100g Gurke
1/2 gefrorene Banane
1 Limette
300ml Wasser

ZUBEREITUNG

Den Spinat und die Gurke waschen. Presse die Limette aus und hebe den Saft auf. Alle Zutaten in einem Mixer zu einem cremigen Smoothie pürieren.



ZUCCHININUDELN MIT AVOCADO

ZUTATEN

400g Zucchini
1 Avocado
100g Cherrytomaten
10g Sesam
5g Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3 Stängel Basilikum
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu Nudeln schneiden.

Die Knoblauchzehe schälen, Avocado entkernen und aushöhlen, Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren.

Die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und zu der Avocadocreme geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zucchininudeln vermengen. Mit Sesam bestreuen und servieren.

Tipp: solltest du die Zucchini nicht roh vertragen, kannst du diese auch in etwas Öl in einer Pfanne kurz anbraten.



LOW-CARB "BRATKARTOFFELN"

ZUTATEN

500g Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 EL Kokosöl
etwas Bratkartoffel-
gewürz
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden.
Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Öl
in einer Pfanne heiß werden lassen, die Zwiebel darin
glasig dünsten und anschließend bei mittlerer Hitze die
Wurzelscheiben darin anbraten. Mit Gewürzen
abschmecken.



APPLE PIE

ZUTATEN

120g Mandelmehl
50g Mandeln (gemahlen)
100g Frischkäse
4 Eier
1 TL Vanilleextrakt
2 TL Zimt
3 kleine Äpfel
70g Birkenzucker
115g geschmolzene Butter
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter, den Birkenzucker, Frischkäse und Vanilleextrakt vermischen. Die Eier einzeln unter Rühren hinzugeben. Nun das Mandelmehl, die Mandeln, das Backpulver, Salz und den Zimt unterrühren und zu einem cremigen Teig verarbeiten. Die Äpfel hinzugeben kurz verrühren.

Eine kleine Backform (21 cm) fetten. Den Teig hineingeben und für ca. 35 Minuten backen.

