



SALAT MIT AVOCADO

ZUTATEN

150g Edamame
Salz
150g Erbsen (frisch/TK)
200g Feldsalat
2 Avocados
1 Limette
3 EL Balsamico bianco
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
50g Mandelkerne

ZUBEREITUNG

Edamame in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Die Erbsen während der letzten 1-2 Minuten zugeben und zusammen fertig garen. Anschließend abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Feldsalat abrausen, putzen und trocken schleudern. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Anschließend klein würfeln und mit allen vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten.

Die Limette heiß waschen, trocken reiben, halbieren und zum Garnieren ein paar dünne Spalten schneiden. Vom Rest den Saft auspressen und mit dem Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Über den Salat träufeln, mit dem Mandeln bestreuen und mit den Limettenspalten garniert servieren.



WILDLACHS-FILET (2 PORTIONEN)

ZUTATEN

1 Wildlachsfilet (ca. 500g)
300g Tomaten
2 Zwiebeln
4 Spitzpaprika
5 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Oregano,
Estragon, Basilikum,
Petersilie

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in einer großen Pfanne kurz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika in kleine Stücke schneiden und zur Zwiebel geben, mit anbraten. Anschließend zwei Drittel der Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit den Kräutern würzen und abschmecken. Den Knoblauch fein hacken und die Hälfte mit zum Gemüse geben. In einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Butter zerlassen und den übrigen Knoblauch darin leicht anbraten. Das Lachsfilet von beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten anbraten. Gemüse und Lachs zusammen servieren und mit den übrigen, frischen Tomaten garnieren.



MARMORKUCHEN

ZUTATEN

80g Butter
100g Xylit
3 Eier
2 TL Vanille Extrakt
150g gemahlene Mandeln
50g gemahlene Haselnüsse
30g Mandelmehl entölt
1 TL Backpulver
50-100 ml Milch
1 geh. EL Backkakao

ZUBEREITUNG

Butter mit dem Xylit schaumig rühren. Am besten hierzu einen Mixer verwenden.

Eier, Vanilleextrakt und Milch zugeben und zu einer homogenen Masse verrühren.

Mandeln, Haselnüsse, Mandelmehl und Backpulver miteinander vermischen.

Alles nun zu einem glatten Teig verrühren.

Der Teig soll nicht zu fest sein, bei Bedarf einfach etwas mehr Milch zugeben.

Die Hälfte des Teiges mit 2 EL Backkakao verrühren.

Den Teig nacheinander in eine kleine gefettete Gugelhupfform oder alternativ eine Kastenform geben und für den Marmoreffekt mit einer Gabel einmal rundherum in Kreisen durchziehen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 165° Umluft ca. 40 Min. backen.



KEBAB (2 PORTIONEN)

ZUTATEN

Teig:

3 Eier

200g Magerquark

100g geriebener Käse

1/2 TL Koriander,
gemahlen

1 TL Johannisbrot-
kernmehl

Füllung:

400g Hähnchen-
geschnetzeltes

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 EL Gyrosgewürz

2 Handvoll Blattsalat

150g Krautsalat

150g Tzatziki

ZUBEREITUNG

Hähnchengeschnetzeltes mit den Gewürzen und dem Öl marinieren.

Eier, Quark, geriebenen Käse und Koriander miteinander verrühren.

Unter Rühren das Johannisbrotkernmehl langsam einstreuen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Im Backofen bei 170° Umluft auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. backen.

Hähnchengeschnetzeltes in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.

Den Salat waschen, trocknen und kleinschneiden.

Jetzt nacheinander den Salat, das Hähnchengeschnetzelte, Tzatziki und Krautsalat auf dem gebackenen Teig verteilen.

Den belegten Teig zu einer aufrollen.



WALNUSS- PLÄTZCHEN

ZUTATEN

100 g Walnüsse, gehackt
1 gestr. EL
Flohsamenschalen
1/2 TL Zimt
2 Eiweiß
1 Prise Salz
60g Xylit

ZUBEREITUNG

Die gehackten Walnüsse mit den Flohsamenschalen und dem Zimt vermischen.

Die 2 Eiweiße mit der Prise Salz sehr steif schlagen und das Xylit langsam einrieseln lassen.

Die Walnuss-Mischung unter die Eiweiß-Zucker-Masse heben.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 140° Umluft ca. 30 – 40 Min. backen.



NUSS-MÜSLI

ZUTATEN

60g Sonnenblumenkerne
60g Mandeln, gehobelt
40g Haselnüsse, grob
gehackt
40g Hanfsamen
20g Sesam, geschält
40g Kokoschips
10g gefriergetrocknete
Himbeeren
30g (2 EL) Xylit

ZUBEREITUNG

Erst die Sonnenblumenkerne, dann die Mandeln und Haselnüsse und zum Schluss den Sesam und die Hanfsamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren kurz anrösten und herausnehmen. Das Xylit in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Nuss-Kerne-Mischung zugeben, mehrmals durchrühren und zum Abkühlen in eine große Schüssel oder auf ein Brett geben.

Jetzt die Kokoschips und die gefriergetrockneten Himbeeren zugeben und alles mischen.

Die Müslimischung kühl und in einer luftdicht verschlossenen Dose/Glas aufbewahren.

Das Müsli könnt ihr so einige Wochen aufbewahren.



MANDELBREI

ZUTATEN

100 ml Mandelmilch
100 ml Wasser
50g gemahlene Mandeln
1 TL Flohsamenschalen
1 Prise Salz
2 TL Xylit
1/2 TL Zimt
Optional als Topping
Beeren, Chiasamen,
Leinsamen, Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Die Mandelmilch mit Wasser in einen Topf geben.
Gemahlene Mandeln, Flohsamenschalen und Gewürze zugeben.
Unter Rühren erwärmen bis die Mandelmilch andickt.
In eine Schale geben, etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Früchten, Kernen und Samen garnieren.



INGWER SÜPPCHEN

ZUTATEN

10g frischer Ingwer
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Kokosöl
300g Garnelen, frisch
oder TK
425 ml Kokosmilch
5 EL Sahne
1 EL Saft einer Zitrone
1 TL Johannisbrot-
kernmehl
1 TL Curry
1 TL Chilipulver
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Garnelen waschen und gut trocken tupfen.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Garnelen von beiden Seiten gut anbraten und herausnehmen.

Dann die Lauchzwiebeln anbraten und mit 500 ml Wasser aufgießen.

Kokosmilch, Sahne und Ingwer einrühren und 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Das Johannisbrotkernmehl unter Rühren ganz langsam einstreuen.

Mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry und der Kräutermischung abschmecken.

Die Garnelen in die Suppe geben.



MEDITERRANES OFENGEMÜSE

ZUTATEN

2 kleine Zucchini, gelb und grün
1 kleine Aubergine
2-3 große Tomaten
250 g Feta/Schafskäse
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen und die Enden abschneiden, in dünne Scheiben schneiden.
Die Aubergine waschen, die Enden ebenfalls abschneiden, evtl. halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Den Schafskäse in dünne Scheiben schneiden.
Eine kleine Auflaufform mit der Knoblauchzehe einreiben.
Die Gemüsescheiben und die Fetascheiben abwechselnd in die Form "stehend" schichten.
Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. bei 200° (Umluft 180°) backen.
Nach dem Backen etwas Olivenöl über das Gemüse träufeln, mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen und mit frischer Petersilie garnieren.

CRÊPES

ZUTATEN

100g Frischkäse
2 Eier
1 TL Flohsamenschalen
1 Prise Salz
1 TL Xylit (Birkenzucker)
Kokosöl

ZUBEREITUNG

Frischkäse mit Eiern, den Flohsamenschalen, dem Salz und ggf. dem Xylit gut verrühren.

Den recht flüssigen Teig nun etwa 10 min. quellen lassen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise ausbacken.

Erst vorsichtig wenden, wenn der Crêpe an den Seiten schon leicht bräunt.

