



# KOKOSMAKRONEN

## ZUTATEN

4 Eiweiß  
200 g Kokosraspeln  
150 Xucker  
½ TL Vanilleextrakt

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.  
Das Eiweiß mit dem Xucker steif schlagen. Dann das Vanillearoma dazu geben. Die Kokosraspeln unter die Eimasse heben. Zum Schluss ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Kokosmasse darauf verteilen. Am besten den Teig leicht andrücken. Das Backblech in den Backofen geben und ca. 25 Minuten backen lassen. 5 Minuten abkühlen lassen und in einer verschließbaren Box lagern.



# GEMISCHTER SALAT MIT PILZEN

## ZUTATEN

1 kleiner Eisbergsalat  
Salatgurke  
200 g Cherrytomaten  
1 Karotte  
400 g Champignons  
1 Paprika  
100 ml Olivenöl  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, Knoblauch-  
pulver  
150 g Natur-Joghurt  
100 ml Wasser  
Handvoll Minzblätter

## ZUBEREITUNG

Die Pilze mit einer kleinen Bürste reinigen und vierteln. Dann in eine verschließbare Box geben. Die Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und würfeln. Anschließend die Knoblauchzehen zerkleinern. Die Zwiebel, die Knoblauchstücke und die Paprika zu den Pilzen geben. Das Olivenöl über das Gemüse geben. Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Dann die Box verschließen und gut durchschütteln und zum Ziehen lassen für einige Stunden in den Kühlschrank geben. Kurz vor dem Servieren den Salat, die Gurke, die Karotte und die Tomaten waschen. Alles bis auf die Karotten in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Karotte schälen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden, bis nichts mehr von der Karotte übrig ist. Diese auch in die Schüssel geben. Den Joghurt mit dem Wasser mischen. Die Minze zerkleinern und zum Joghurt geben. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit etwas Knoblauch würzen. Die Box mit den Pilzen aus dem Kühlschrank nehmen und den Inhalt in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Sobald die Pilze kross sind, das Dressing über den Salat geben und gut vermengen. Den gemischten Salat portionsweise in tiefe Teller geben und die noch warmen Pilze darüber verteilen.



# WEIHNACHTLICHER SCHINKEN-RING

## ZUTATEN

2 Packungen  
Schinkenspeck  
3 Eier  
800 g Zucchini  
2 TL Gurkernmehl  
400 g Karotten  
50 g geriebener  
Mozzarella

## ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen, Zucchini waschen und beides raspeln. Die Gemüseraspeln leicht salzen und 5-10 Minuten zur Seite stellen. Eine Guglhupfform einfetten und mit den Schinkenscheiben eng anliegend auskleiden. Die Gemüseraspel auspressen, so lange bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Die Raspeln mit den Eiern und dem Guarkernmehl vermengen. Wenn die Masse noch zu flüssig sein sollte, etwas mehr Guarkernmehl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse-Masse auf dem Schinkenboden der Guglhupfform verteilen und obenauf den Käse geben. Die Schinken-Stränge die oben frei sind umklappen, sodass der Käse damit bedeckt ist. 60 Minuten bei 180 °C Umluft backen. 5 Minuten auskühlen lassen und aus der Form stürzen. Dazu passt ein gemischter Salat.



# „NUTELLA“

## ZUTATEN

100 g Haselnussmus  
90 g Schoko Proteinpulver  
2 EL Backkakao  
90-100 ml Haselnussmilch

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer zu einer gleichmäßigen „nutella“-ähnlichen Masse verrühren. In ein Marmeladen Glas geben und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Vor Verzehr immer wieder durchrühren. Die „Nutella“ lässt sich einige Tage im Kühlschrank halten.



# SNICKER-DOODLES

## ZUTATEN

4 Eier  
150 g Butter,  
Zimmertemperatur  
150 g Yacon-Sirup  
1 TL Vanilleextrakt  
½ Teelöffel Himalaya-Salz  
90 g Kokosmehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Zimt

## ZUBEREITUNG

In einer Schüssel zuerst die Eier, Butter, Yacon-Sirup und Vanilleextrakt mit einem Mixer zu einer schaumigen Masse verrühren. Das Mehl, Backpulver, Salz und Zimt dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Kugeln leicht andrücken und für 10-15 Minuten bei 180 °C backen.



# WEIHNACHTLICHER ORANGEN CHIA- PUDDING

## ZUTATEN

50 g Chiasamen  
3 EL Rohkakao Pulver  
60 ml Orangensaft  
250 ml Wasser  
1 EL Orangenzesten (grob  
geriebene Orangenschale)  
1 EL Stevia

## ZUBEREITUNG

In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen, bis sich der Kakao gelöst hat und eine gleichmäßige Masse entstanden ist. In zwei Gläser füllen und für mindestens 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank geben.

# PROTEIN FRÜHSTÜCKS KEKSE



## ZUTATEN

60 g Mandelmehl  
2 EL Proteinpulver  
½ reife, zermatschte  
Banane  
60 g Mandelmehl  
2 EL Hanfsamen  
1 TL Backpulver  
1 Ei

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

In einer Schüssel alle Zutaten, bis auf das Ei, vermischen. Das Ei dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig 7 Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit einer Gabel platt andrücken und für 15 Minuten backen. 5 Minuten abkühlen lassen.



# WEIHNACHTS- PLÄTZCHEN

## ZUTATEN

60 g Kokosmehl  
90 g Mandelmehl  
1 TL Backpulver  
30 g Stevia  
60 g Butter, weiche  
1 Ei  
1 EL Wasser  
1 TL Vanilleextrakt

## ZUBEREITUNG

Kokos-, Mandelmehl, Backpulver und Stevia in einer Schüssel vermischen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Den fertigen Teig zu einer Kugel rollen und in Klarsichtfolie für eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Den Teig zwischen ausrollen und ca. 0,6 cm dick ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Plätzchen ausstechen und auf das Blech geben. 10 Minuten backen, oder so lange, bis sie leicht braun werden. Aus dem Ofen herausnehmen und auf dem Blech 5 Minuten abkühlen lassen.



# ERDBEER-PROTEIN SMOOTHIE

## ZUTATEN

500 ml Vollfett  
Kokosmilch  
100 g gefrorene  
Erdbeeren  
2 TL Yacon-Sirup oder  
Stevia  
2 EL Vanille oder Erdbeer  
Proteinpulver

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer für 2 Minuten verrühren und sofort genießen.



# TOMATENSUPPE MIT GARNELEN

## ZUTATEN

300 g Garnelen  
2 L Brühe  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, in Würfel  
geschnitten  
1 große Karotte, in Würfel  
geschnitten  
2 Selleriestangen, in Ringe  
geschnitten  
1 rote Paprika, in Würfel  
geschnitten  
2 Chilischoten, fein  
gehackt  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Butter

## ZUBEREITUNG

In einem Topf das Öl heiß werden lassen und die Zwiebel, Karotte, Sellerie, Paprika und Chilischote mit dem Tomatenmark scharf anbraten. Mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Garnelen waschen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Garnelen von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten lassen. Mit etwas Salz bestreuen. Erst beim Anrichten, die Garnelen in die Suppe geben. Sofort servieren.