



REISCOLI

ZUTATEN

800 g Brokkoli
Salz
50 g Cashewkerne
1 rote Zwiebel
1 Granatapfel
4 EL Fruchtessig
(Geschmack Birne)
4 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Bio Zitrone
500 g Joghurt

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli putzen, waschen und die einzelnen Röschen abteilen. Die Röschen im Universalzerkleinerer etwa auf Reiskorngröße zerschreddern. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und durch ein feines Sieb abgießen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten und klein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Granatapfel entkernen. ssig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Brokkoli mit Nüssen, Zwiebeln und Granatapfelkernen servieren und mit dem Dressing beträufeln. Zitrone waschen und die Schale in Zesten abziehen. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenzesten mischen und zum Brokkolireis servieren.



SCHICHTSALAT

ZUTATEN

200 g Bulgur
200 ml Orangensaft
100 g Frühlingszwiebeln
2 Handvoll Sprossen
100 g Erdnüsse
2 Äpfel (z. B. Granny Smith)
2 Orangen
200 g Joghurt
1 Limette
1 EL Honig
2 Knolle(n) gekochte Rote Bete
2,5 EL Walnussöl

ZUBEREITUNG

Zu Beginn den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und einen Schuss Öl hinzugeben und beiseite stellen. Orangen filetieren, Frühlingszwiebeln schneiden, Äpfel in feine Scheiben schneiden, Rote Bete würfeln. Erdnüsse rösten. Den Joghurt mit etwas Limettensaft und Öl vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Bulgur etwas abkühlen lassen. Die Zutaten dann in einem Gefäß Ihrer Wahl schichten: zuerst den Bulgur, dann die Sprossen, Orangenfilets und Saft, Joghurt, Rote Bete, Frühlingszwiebeln. Etwas Honig darüber geben und mit Apfelscheiben und Erdnüssen dekorieren - fertig!



GOLDENE MILCH

ZUTATEN

2 cm frischer Ingwer
1 l Haferdrink
1 TL Kurkuma gemahlen
0,5 TL Zimt gemahlen
4 TL Kokosöl nativ
2 EL Ahornsirup
Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

Für die Zubereitung der goldenen Milch den Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe zerreiben. Hafermilch, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Kokosöl, Ahornsirup und eine Prise Pfeffer in einen Topf geben, verrühren und langsam auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Milch sollte nicht kochen. Milch vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb in Tassen füllen.



FENCHEL MAL ANDERS

ZUTATEN

500 g Fenchel
100 g Kartoffeln
1 Zwiebel
3 EL Rapsöl
2 EL Curry (mild)
200 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer
4 Scheibe(n) Toastbrot

ZUBEREITUNG

Zu Beginn Fenchel putzen und in kleine Würfel schneiden. Fenchelgrün beiseite legen. Kartoffeln und Zwiebel schälen und klein schneiden. Brot in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl erhitzen und die Brotwürfel darin kross braten. Mit Salz, Pfeffer sowie 1 EL Curry würzen. 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel anschwitzen. Kartoffeln und Fenchel zugeben und mitgaren. 1 EL Curry zufügen und kurz anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen. Brühe und Sahne zugeben und gut 20 Minuten köcheln bis der Fenchel weich ist. Fenchelsuppe fein pürieren, noch einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Fenchelsuppe mit Croûtons und gehacktem Fenchelgrün anrichten.



EINTOPF

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
1 EL Olivenöl
1 Dose Tomaten (400 g)
1 Dose Kichererbsen (400 g)
400 ml Gemüsebrühe
2 TL Paprikapulver (scharf)
Salz
Pfeffer
500 g Naturjoghurt (1,5 %)
0,5 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Für den tomatigen Kichererbseneintopf zu Beginn den Knoblauch schälen und ganz fein hacken, Schalotten schälen und grob zerkleinern. Einen großen Topf aufsetzen und darin Knoblauch und Schalotten in dem Olivenöl anbraten. Tomaten, abgegossene Kichererbsen und Gemüsebrühe dazugeben, ca. 5 Minuten leicht einköcheln lassen, dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Naturjoghurt glatt rühren, Schnittlauch in Ringen dazu schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf auf Schälchen verteilen und mit dem Joghurt-Dip servieren.



OMELETT

ZUTATEN

1 rote Paprikaschote
0,5 Bund Schnittlauch
6 Eier
6 EL Milch
80 g geriebener Gouda
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
80 g Salatmischung
4 EL fertiges Balsamico
Dressing

ZUBEREITUNG

Dieses Omelett ist schnell und einfach zubereitet und bietet die ideale Grundlage für einen erfolgreichen Tag.

Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Eier, Milch, Gouda und 4 EL Schnittlauch in einer Schüssel kräftig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Hälfte der Eimischung in die Pfanne geben. Eier bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten stocken lassen. Mit je der Hälfte Gouda und Paprika belegen und zugedeckt 2-3 Min. fertig garen. Omelett halb überklappen und im heißen Ofen bei 100 Grad warm halten (Umluft nicht empfehlenswert). Restliche Zutaten ebenso zu einem zweiten Omelett verarbeiten. Omeletts mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren. Je ein Omelett auf einen Teller geben. Je die Hälfte Salat und Dressing dazu anrichten.



BLUMENKOHL PUFFER

ZUTATEN

1400 g Blumenkohl
150 g Parmesan
2 Eier
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
400 g Speisequark
100 ml Milch
15 g Schnittlauch
15 g Petersilie
15 g Kresse
15 g Dill
Prise Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Im ersten Schritt den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl waschen und fein raspeln. Alternativ im Standmixer zerkleinern, aber nicht pürieren. Den Parmesan grob reiben. Blumenkohl, Parmesan, Eier und Gewürze (Pfeffer, Salz, Muskat) in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen. Aus der Blumenkohl-Masse 6 Taler formen. Backblech mit Backpapier auslegen und die Taler darauf platzieren. 20-25 Minuten im Ofen goldbraun backen. Kräuter waschen und klein hacken. In einer Schale mit Quark und Milch vermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.



MARMORKUCHEN

ZUTATEN

6 Eier
1 Prise Salz
100 g Zuckerersatz (z.B. Xylit)
50 g weiche Butter
250 g Quark
einige Tropfen Rumaroma
200 g gemahlene Mandeln
1 EL Mehl
0,5 TL Backpulver
2 EL Back-Kakao
200 g Sahne

ZUBEREITUNG

Dieser Marmorkuchen eignet sich ideal für den sonntäglichen Nachmittagskaffee. Er ist Low Carb, aber dennoch sehr lecker und saftig.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eier trennen und das Eiweiß mit dem Salz sehr steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zuckerersatz und der Butter cremig schlagen. Quark und Rumaroma unterrühren. Gemahlene Mandeln, Mehl und Backpulver verrühren und unter den Teig heben. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Den Teig in zwei Hälften teilen und unter die eine Hälfte den Kakao rühren. Den hellen Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Den dunklen Teig darauf verteilen und für die Marmorierung mit einer Gabel Muster durch den Teig ziehen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Sahne steif schlagen und zum Kuchen servieren.



BROT

ZUTATEN

- 1 EL Weizenmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 2 EL Weizenkleie
- 0,5 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 250 g Magerquark
- 4 Eier
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Wir empfehlen immer das Brot selbst zuzubereiten, dann weiß man genau was drin steckt. Bei diesem Brot handelt es sich um eine Low Carb und High Protein Variante, die Sie in jede Diät einbauen können.

Zu Beginn das Mehl mit Mandeln, Leinsamen, Weizenkleie, Salz und Backpulver mischen. In einer Schüssel Magerquark und Eier verrühren. Nach und nach die Mehlmischung unterheben und alles zu einem Teig verarbeiten. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teig in die Kastenform (Maße: 20 x 9 cm) geben und die Sonnenblumen- und Kürbiskerne gleichmäßig darauf verteilen. Leicht andrücken. Teig im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.



WAFFELN MIT FRUCHTJOGHURT

ZUTATEN

4 Eier
60 g weiche Butter
100 g Quark
2 EL Öl
6 EL Eiweißpulver
Vanillegeschmack
125 g gemischte Beeren
250 g Joghurt

ZUBEREITUNG

Am Wochenende möchte man gerne ein ausgiebiges Frühstück genießen- für viele gehören hier auch Waffeln dazu. Bei dieser Variante handelt es sich um eine Low Carb und High Protein Variante, sodass die Waffeln ohne Sorgen genossen werden können!

Für die Zubereitung der Waffeln die Eier mit Butter, Quark und Öl schaumig rühren. Das Eiweißpulver unterrühren. Die Waffeln nacheinander in einem heißen, gefetteten Waffeleisen backen und fertige Waffeln warm halten. Beeren leicht zerstoßen und locker unter den Joghurt heben. Waffeln je mit Beerenjoghurt servieren.