



BLAUBEER EIS

ZUTATEN

300g Blaubeeren
200g Joghurt (Fettarm)
3 EL Milch (1,5% Fett)
200ml Sahne
2 EL Süßstoff
1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

Blaubeeren waschen und mit einem Stabmixer pürieren. Süßstoff dazugeben und verrühren. Pürierte Blaubeeren mit Joghurt und Milch vermischen. Zitrone auspressen und Zitronensaft dazugeben. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Masse für 4-6 Stunden ins Gefrierfach stellen. Nach 45 Minuten mit einer Gabel umrühren, damit das Eis cremig wird.



BROKKOLI HÄPPCHEN

ZUTATEN

400 g Brokkoli
1 rote Zwiebel
120 g geriebener Käse
1 Ei
3 EL gemahlene Mandeln
1/3 TL Salz
1/3 TL Pfeffer
1 EL Leinsamen

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser 10 Minuten garen. Dann durch ein Sieb abgießen und den Brokkoli mit kaltem Wasser abschrecken (so bleibt er schön grün). Die Brokkoliröschen klein hacken und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann Zwiebel, Käse, Ei, Mandeln, 1/3 TL Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen. Den Brokkoli hinzugeben und gut untermischen. Nun aus der Masse runde, flache Taler formen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Bites 10 Minuten im Backofen backen und zum Servieren mit Leinsamen bestreuen.



GEFÜLLTE PAPRIKA

ZUTATEN

250 g Champignons
2 Tomaten
4 rote Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
100g Feta
100g geriebener Käse
etwas Fett für die Form

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Champignons putzen, mit einem Küchenpapier säubern, Tomaten waschen und beides klein schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten darin andünsten. Anschließend das Hackfleisch dazugeben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons, Tomaten und zerkleinerten Feta in die Pfanne geben und weitere 2–3 Minuten garen. Dann die Paprikahälften mit der Hackfleischmischung füllen. Eine Auflaufform leicht einfetten. Die Paprikaschoten nebeneinander hineinsetzen und mit dem Käse bestreuen. 25–30 Minuten im Ofen backen.



BRÖTCHEN

ZUTATEN

100g Quark (40% Fett)
100g Butter
100g Proteinpulver
(neutral)
2 Eier
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
4 TL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Quark, Butter (Zimmertemperatur) und Proteinpulver in eine Schüssel geben und verrühren. Eier, Backpulver und Salz dazugeben und vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig acht Brötchen formen und nebeneinander auf das Backblech legen. Mit Sesamsamen bestreuen und 15-20 Minuten backen.



BROWNIES

ZUTATEN

100g Mandelmehl
3 Eier
180g Butter
150g Zartbitterschokolade
50g Xylit (Xucker)
50g Backkakao

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen. Mandelmehl, Xylit und Eier in eine Schüssel geben und vermischen. Zartbitterschokolade in grobe Stücke hacken und zusammen mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen. Buttermischung zur Mandelmehlmischung geben und verrühren. Backkakao dazugeben und vermischen. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig in die Form füllen und 20-25 Minuten backen. Brownies abkühlen lassen, nach dem Backen sind sie weich, werden beim abkühlen fest.



"NUTELLA"

ZUTATEN

100g Haselnüsse
2 EL Kokosöl
2 EL Backkakao
30g Zartbitterschokolade
-1/2 Vanilleschote
1 Prise Salz
2 EL Süßstoff

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf die geschälten Haselnüsse verteilen. 10 Minuten rösten. Die Haselnüsse abkühlen lassen, in einen Mixer geben und fein pürieren bis eine feine Paste entsteht. Kokosöl und Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen und zu den Nüsse geben. Vanilleschote halbieren, Mark mit einer Messerspitze heraus kratzen und zusammen mit Backkakao, Salz und Süßstoff in den Mixer geben. Der Brotaufstrich ist in einem Glas mit Deckel im Kühlschrank bis zu einem Monat haltbar.



ZUCCHINIROLLE

ZUTATEN

1 Zucchini
5 Eier
2 EL Minze (gehackt)
80g Kokosmehl
1/2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Für die Füllung:
6 Scheiben Käse (Gouda)
6 Scheiben Kochschinken

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eier trennen, Eiklar in einer Schüssel steif schlagen. Eigelbe in einer anderen Schüssel mit Kokosmehl, Backpulver, Minze, Salz und Pfeffer vermischen. Knoblauchzehen klein hacken und dazugeben. Zucchini waschen, Enden abschneiden und klein raspeln. Zucchini zur Eigelbmischung dazugeben und verrühren. Eiklar unter die Masse heben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse auf das Backblech gleichmäßig verteilen. 15 Minuten backen. 5 Minuten abkühlen lassen, dann mit Käse und Kochschinken belegen und vorsichtig zusammenrollen. Für weitere 3-5 Minuten backen.



LACHS MIT SPARGEL

ZUTATEN

4 Lachssteak (je 180g)
20 Stangen grüner
Spargel
3 EL Olivenöl
2 EL Butter
2 Zitronen
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
250g Tomaten

ergibt 4 Portionen

ZUBEREITUNG

Waschen Sie den Lachs und tupfen ihn trocken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelstangen nur an den Enden schälen und das trockene Ende abschneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel in die Pfanne geben. Tomaten klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Spargel und Tomaten bei starker Hitze für 5 Minuten braten. Den Lachs zusammen mit dem Spargel und den Tomaten servieren. Nach Wunsch nochmal mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zitronen halbieren und mit frischem Zitronensaft beträufeln.



BROKKOLI SALAT

ZUTATEN

800 g Brokkoli
60g Mandeln
100g Cherry Tomaten
2 rote Zwiebeln
1 Chili
50g Minzblätter
120ml Joghurt (fettarm)
50g Mayonnaise
3 EL Zitronensaft
1 TL Salz

ZUBEREITUNG

Entfernen Sie bei der Chili die Samen und den Strunk. Schneiden Sie die Chili klein. Hacken Sie die Minzblätter klein. Schneiden Sie die Zwiebeln und Tomaten in kleine Stücke. Den Brokkoli 5-7 Minuten dünsten. Hacken Sie Brokkoliröschen fein und entfernen Sie den Strunk mit einem scharfen Messer. Die Röschen, Zwiebeln, Tomaten, Chili in eine große Schüssel Salz geben und mit Salz würzen. Geben Sie für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Minze und den Zitronensaft in eine kleine Schüssel und vermischen alles gut miteinander. Hacken Sie die Mandeln klein und rösten diese 2-3 Minuten in einer erhitzten Pfanne (ohne Fett oder Öl). Den Brokkolisalat mit dem Dressing beträufeln, sodass alles damit bedeckt ist und mit den Mandeln dekorieren.



SCHINKEN- MUFFINS

ZUTATEN

400g Quark (40% Fett)
200g Kochschinken
200g Käse (gerieben)
6 Eier
1 EL Flohsamenschalen
1/2 TL Salz
1/3 TL Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vor. Geben Sie den Quark, Eier und den Käse in eine Schüssel und vermischen es gut miteinander. Den Kochschinken klein schneiden und zusammen mit den Flohsamenschalen dazugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. Verteilen Sie die Masse in eine Muffinform (12 Muffins) und backen die Muffins für 18-20 Minuten bis sie goldbraun sind.