



"SPAGHETTI"

ZUTATEN

400g Hackfleisch (Rind)
400g passierte Tomaten
50ml Sahne
4 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL getrockneter
Oregano

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten. Hackfleisch zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit den passierten Tomaten begießen, Sahne und Tomatenmark zugeben und bei niedriger Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider oder Spärschäler längs, von oben nach unten zu dünnen "Spaghetti" schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Zucchini-Spaghetti mit der Bolognese auf vier Teller verteilen und optional mit geriebenem Parmesan bestreuen.



PFANNKUCHEN

ZUTATEN

Für die Pfannkuchen:

- 200g Mandelmehl
- 4 Eier
- 400ml Milch (1,5% Fett)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Butter

Für die Creme:

- 200g Blaubeeren
- 200g Joghurt (fettarm)

ZUBEREITUNG

Mandelmehl und Milch in eine Schüssel geben und verrühren. Eier, Backpulver, Salz dazugeben und zu einem glatten Teig vermischen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. 1-2 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite braun ist. Anschließend Pfannkuchen wenden. Aus dem restlichen Teig weitere Pfannkuchen ausbacken. 100g Blaubeeren mit einem Stabmixer pürieren. Pürierte Blaubeeren mit Joghurt in einer Schüssel vermischen. Pfannkuchen mit Creme und Blaubeeren servieren.



PEANUTBUTTER BROWNIES

ZUTATEN

3 Eier
50g Erdnüsse (ohne
Schale)
250g Erdnussbutter (ohne
Zuckerzusatz)
2 EL Backkakao
100g Xylit (Zucker)
60g Mandeln (gemahlen)
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Erdnüsse in einen Mixer geben und fein mahlen. Eier, Backkakao, gemahlene Erdnüsse und Xylit in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen. 150g Erdnussbutter, Mandeln (gemahlen) und Salz dazugeben und nochmals verrühren. Teig in eine eckige Backform (20x20cm) gleichmäßig verteilen. Restliche Erdnussbutter in kleinen Klecksen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. 20-25 Minuten backen, abkühlen lassen und in 12 gleichgroße Brownies schneiden.



CHEESECAKE BROWNIE

ZUTATEN

100 g
Zartbitterschokolade
100 g Butter
2 Eier
30 g Mandelmehl
1 EL Backkakao
Etwas Fett für die Form

Für den Cheesecakeig:

150 g Frischkäse
(fettarm)
100 g Mascarpone
2 Eier
40 g Xylit (Zucker)
1 EL Zitronensaft
100 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zartbitterschokolade klein schneiden und mit der Butter in einem kleinen Topf im Wasserbad schmelzen. Die Eier in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, dann die Schoko-Butter-Mischung dazugeben. Das Mandelmehl und den Backkakao untermischen. Den Schokoteig in eine gefettete eckige Backform (22 x 22 cm) füllen und 15 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit den Cheesecakeig zubereiten. Den Frischkäse mit dem Mascarpone in einer Schüssel mit dem Handrührgerät vermischen. Eier, Xylit und Zitronensaft dazugeben und nochmals vermischen. Nun die Himbeeren vorsichtig waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann vorsichtig unter den Teig heben (nicht mehr mixen!). Den Schokoteig aus dem Backofen holen und den Cheesecakeig darauf verteilen. Das Ganze weitere 25–30 Minuten im Ofen backen. Den Kuchen abkühlen lassen und in 16 Brownies schneiden. Nach Belieben vor dem Servieren mit einigen Himbeeren garnieren.



SALSA UND LACHS

ZUTATEN

4 Lachsfilet (je 180g)
2 EL Butter
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer

Für den Salat:

250g Mais
2 Zwiebel (rot)
1 Paprika (grün) - 1
Paprika (rot)
1 Paprika (gelb)
200g Blaubeeren
1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Lachs von jeder Seite für ca. 2-3 Minuten anbraten. Lachs warm halten. Für den Salat Mais abgießen und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Paprika klein schneiden und zum Mais dazugeben. Blaubeeren unter den Salat heben und vermischen. Lachs mit Salat servieren und mit frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln.



HACKSUPPE

ZUTATEN

400g Hackfleisch (Rind)
250g stückige Tomaten
(1/2 Dose)
150g Mais
250g weiße Bohnen
1 Zwiebel
2 rote Paprika
2 EL Tomatenmark
750ml Brühe
1 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Zwiebeln klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel kurz andünsten, Hackfleisch dazugeben und anbraten. Mit der Brühe abgießen. Paprika putzen, Strunk und das Kerngehäuse entfernen. Paprika, stückige Tomaten, Bohnen und Tomatenmark in den Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mais dazugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.



AUBERGINEN- SCHIFFCHEN

ZUTATEN

4 Auberginen
400g Hackfleisch (Rind)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400g stückige Tomaten
(1 Dose)
2 EL Tomatenmark
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver
1 Zitrone
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen, Strunk abschneiden und halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone auspressen und die Auberginenhälften mit dem Saft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit dem Knoblauch kurz andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fruchtfleisch der Aubergine dazugeben und 3-5 Minuten anbraten. Stückige Tomaten und Tomatenmark unterrühren und weitere 2-3 Minuten köcheln. Auberginenhälften in eine Auflaufform legen und mit der Hackfleischmischung gleichmäßig befüllen. Für 20-25 Minuten backen.



BOHNENSALAT

ZUTATEN

500g grüne Bohnen
400g Hähnchenbrust
400g Champignons
150g Cherrytomaten
1 Zitrone
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
4 TL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser 4-6 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen, Enden abschneiden und halbieren. Bohnen in eine große Salatschüssel geben. Hähnchenbrust mit kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststücke goldig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, abkühlen lassen und zu den Bohnen geben. Tomaten halbieren, Zwiebel klein und Champignons schneiden und den Knoblauch klein pressen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Tomaten und Champignons dazugeben und 5 Minuten anbraten, kurz abkühlen lassen und zu den Bohnen geben, vermischen und auf vier kleinere Schüsseln verteilen. Bohnen Salat mit etwas Zitronensaft beträufeln und darüber je einen Teelöffel Sesamsamen bestreuen. Optional kann auch eine Zitronenscheibe mit in den Salat gelegt werden.



"RAFFAELLO"

ZUTATEN

500g Magerquark
100g Mandelmehl
1 Vanilleschote
20 ganze Mandeln
120g Kokosraspeln
60g Proteinpulver
(Vanille)

ZUBEREITUNG

Magerquark, Mandelmehl und Proteinpulver in eine Schüssel geben und vermischen. 40g Kokosflocken und Mark der Vanilleschote dazugeben und vermischen. Aus der entstandenen Masse 20 Kugeln formen und in jede Kugel eine ganze Mandel hinein stecken. Die restlichen Kokosraspeln auf einen flachen Teller verteilen und die Kugeln einzeln darin wälzen. Fertige Kokoskugeln für 4-6 Stunden in den Kühlschrank stellen.



BISKUITROLLE MIT STREUSELN

ZUTATEN

6 Eigelbe
40ml Wasser (warm)
120g Mandelmehl
2 TL
Flohsamenschalenpulver
60g Xylit (Xucker)
1 TL Backpulver

Für die Streusel:

60g Butter
60g Mandelmehl
20g Xylit (Xucker)
1/4 TL Zimt

Für die Creme:

100g Himbeeren
100g Blaubeeren
1/2 Zitrone
1 EL Süßstoff
500ml Sahne
1 Vanilleschote
30g Proteinpulver

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eigelbe zusammen mit Wasser, Xylit und Backpulver schaumig schlagen. Mandelmehl und Flohsamenschalenpulver dazugeben und mit einem Handrührgerät vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig zu einem Rechteck auf dem Backblech auslegen. Für die Streusel Butter (Zimmertemperatur), Mandelmehl, Xylit und Zimt in einer Schüssel vermischen und mit den Händen verkneten. Anschließend klein bröseln. Die Biskuitrolle für 3-4 Minuten backen, dann aus dem Backofen nehmen und mit den Streuseln bestreuen. Für weitere 5 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Himbeeren und Blaubeeren zusammen mit dem Zitronensaft pürieren. Sahne steif schlagen. Vanilleschote längst halbieren und das Mark zur Sahne geben. Proteinpulver unter die Sahne mischen. Biskuitrolle aus dem Backofen nehmen und ein weiteres Stück Backpapier drauf legen und die Biskuitrolle umkippen, sodass die Biskuitrolle auf dem "neuen" Backpapier mit den Streuseln auf dem Boden liegt. Biskuitrolle mit den pürierten Beeren bestreichen und darauf die Creme verteilen. Vorsichtig einrollen und abkühlen lassen.