

Christian Knospe

Die gesunde Fitness - Küche

Eat Smart – Be Fit

Impressum:

© 2016 Christian Knospe

Buchcover: Christian Knospe
Umschlaggestaltung und Lektorat: Christian Knospe
Layout: /Christian Knospe
Rezeptfotos: Christian Knospe
Porträtfoto Chris: Fokus Shootings

Verlag: tredition GmbH, Hamburg
ISBN Paperback: 978-3-7345-0566-9
ISBN Hardcover: 978-3-7345-0567-6
ISBN e - Book: 978-3-7345-0595-9

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren untersagt. Dieses gilt für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung & öffentliche Zugänglichmachung.

Christian Knospe

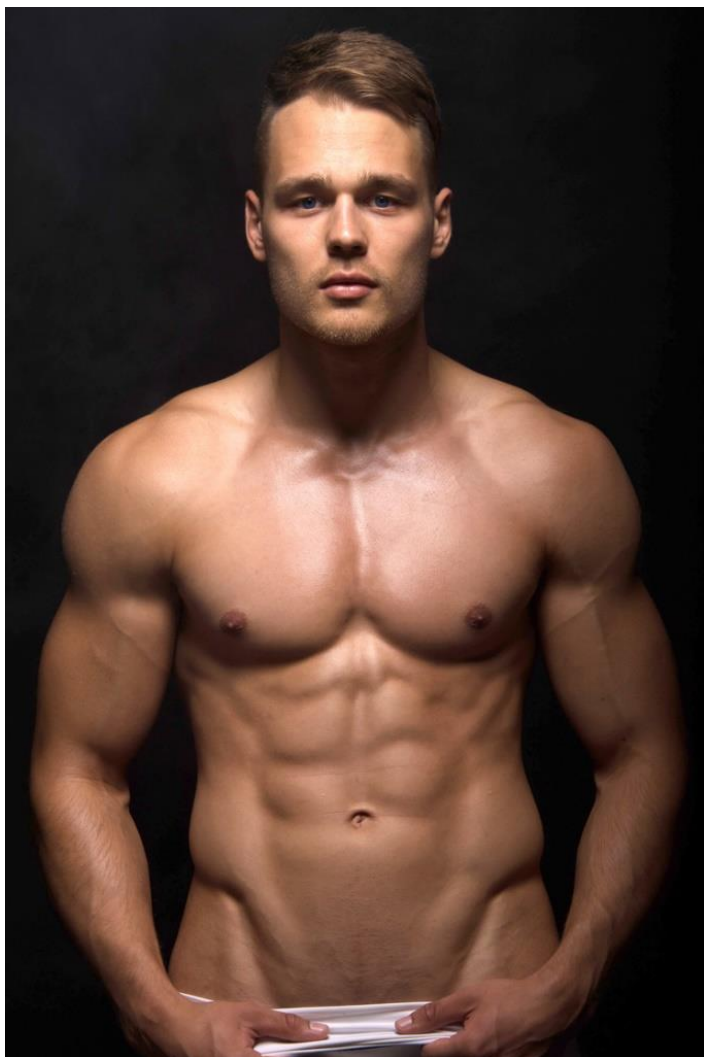
Die gesunde Fitness - Küche

Eat Smart – Be Fit

**IT'S
NEVER** **TOO
LATE**



WWW.CHRISTIANKNOSPE.DE



Inhaltsverzeichnis

Über Christian	2
Legende	4
Wer? Wie? Was? Wo?	5
Frühstück	8
Green Smoothie	9
Erdbeermilch mit Chiasamen.....	11
Roggen-Sauerteig-Brot mit Rucola & Frischkäse	13
Roggen-Sauerteig-Brot mit Meerrettich-/Avocadocreme	15
Brombeer-Nektarinen-Salat.....	17
Kiwi-Erdbeersalat mit Chiapudding	19
Porridge mit Erdbeeren und Pistazien	21
Himbeer-Bananen-Müsli in Mandelmilch.....	23
Joghurt mit frischen Beeren und Nüssen.....	25
Früchtequark & Latte Macchiato	27
Low-Carb-Pancake mit Früchten.....	29
Fitness-Vollkorn-Bagel mit Avocado und Putenbrust	31
Beerenmix-Soja-Smoothie	33
Ziegenkäse-Omelett.....	35

Indisches Masala-Omelett	37
Mittagessen	40
Ofenkartoffel mit Magerquark und Frühlingsalat	41
Aubergine mit Tomaten und Käse überbacken	43
Mozzarella-Tomaten-Salat.....	45
Chop Suey mit Rind und Hähnchen	47
Chris' scharfe Penne all'arrabiata	49
Risotto mit Blattspinat	53
Zucchini mit Quinoafüllung und fruchtiger Mangosoße.....	55
Gegrillter Tintenfisch mit Zitrone und Gemüse	59
Abendessen.....	62
Ziegenkäse mit Feigensenf auf Rucolasalat	63
Salat mit Schafskäse und Kürbiskernöl	65
Gebackene Kartoffel mit Salat und Hühnchen	67
Rinderfilet-Medallions mit Tomaten-Mozzarella.....	69
Norwegische Lachsrolle in Honig-Senf-Marinade.....	73
Räucherlachs auf Salat mit Spiegelei	77
Scampis mit grünem Spargel	79
Kalte Gurken-Avocado-Suppe.....	81
Brokkoli mit Putenstückchen	83
Geschmortes Gemüse.....	85
Snacks/Dessert.....	88

Apfelscheiben mit Müsli und Kokosraspeln.....	89
Fetakäse-Spinat-Muffins	91
Fitness-Schoko-Bananenbrot – Die süße Verführung.....	93
Kartoffelchips “Großer Bruder”	95
Low-Carb-Milchreis	97
Low-Carb-Protein-Milchschnitte.....	99
Backen	104
Low-Carb-Käsekuchen.....	105
Low-Carb-Dinkelplätzchen	107
Low-Carb-Himbeer-Muffins	109
Low-Carb-Kokosmakronen.....	111

Über Christian



Mein Name ist Christian Knospe. Ich bin 24 Jahre jung, zertifizierter Ernährungscoach, Fitnesstrainer und Youtuber. Seit über 5 Jahren gehören Fitness, Kraftsport sowie gesunde Ernährung zu meiner Leidenschaft. Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung veränderst du nicht nur dein Wohlbefinden, sondern auch dein ganzes Leben positiv! Da Fitness

mein Leben ist und ich bereits einige Persönlichkeiten coache, wurde ein spezielles Fitnessprogramm für Männer und Frauen von mir entwickelt, mit welchem du in kürzester Zeit maximale Erfolge erzielst und ich dir mein ganzes Wissen weitergebe! Dabei erkläre ich dir alles über effizientes Fitnesstraining, gesunde und ausgewogene Ernährung und motiviere dich zugleich. Du wirst unaufhaltbar eine völlig andere Persönlichkeit werden! Durch meinen Fitnesslifestyle gehe ich sehr viel selbstbewusster, zielstrebig und ehrgeiziger durch das Leben! Du kannst das auch!

Erfahre mehr unter: www.christianknospe.de

Legende



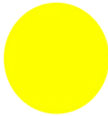
Leichte/schnelle Zubereitung



Aufwendige Zubereitung



Frühstück



Mittagessen



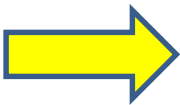
Abendessen



Snacks/Dessert



Backen



Diese Dinge solltet ihr euch unbedingt besorgen, bevor ihr mit unseren leckeren Fitness-Rezepten startet:

- Sieb
- Standmixer
- Arbeitsbrett
- Auflaufform
- Messbecher
- Gemüsehobel
- Küchenwaage
- Whey Protein
- Pfannenwender
- Muffin-Formen
- Topf mit Deckel
- Knoblauchpresse
- verschiedene Schüsseln
- einen anständigen Pürierstab
- Chiasamen
- Pfanne aus Gusseisen oder Edelstahl

Frühstück



Green Smoothie



Kcal: 357

Fett: 8,52

KH: 69,75

EW: 4,72

Zutaten für 1 Person:

50 g Kiwi
50 g Apfel
50 g Banane
100 ml Wasser
100 ml Apfelsaft
1 TL Spirulina Pulver
1 Handvoll Blattspinat
½ TL Omega 3 Pflanzenöl
1-2 Spritzer frische Zitrone

Zubereitung:

Das Obst schälen und mit allen anderen Zutaten außer dem Öl zusammen in einen geeigneten Mixer geben. Anschließend einen Spritzer frische Zitrone dazugeben und einen kleinen Schuss Öl, und fertig ist der Smoothie.

TIPP: Dieser Smoothie kann auch zum Detoxen eingesetzt werden! Er enthält nämlich zellschützende Antioxidantien. Weil Schönheit von innen kommt!

Erdbeermilch mit Chiasamen



Kcal: 167

Fett: 5,22

KH: 21,27

EW: 8,62

Zutaten für 1 Person:

100 g Erdbeeren
2 TL Chiasamen
1 EL Agavendicksaft
200 ml Milch 1,5 % Fett

Zubereitung:

Die Milch, die Erdbeeren und den Agavendicksaft in einen Mixer geben. Wer es etwas cremiger mag, nimmt etwas weniger Milch und einfach mehr Erdbeeren. Das variiert nach Geschmack. Anschließend 1 TL Chiasamen auf die Oberfläche streuen und genießen.

TIPP: Am besten eignet sich immer frisches Obst, da dort alle Vitamine enthalten sind! Chiasamen sind als das Superfood aus Hollywood oder auch als die Heilsamen der Maya bekannt. Sie unterstützen das Abnehmen, vereinfachen die Verdauung anderer Lebensmittel und tragen zu einer tollen Haut bei.

Roggen-Sauerteig-Brot mit Rucola & Frischkäse



Kcal: 682

Fett: 38,34

KH: 54,58

EW: 28,91

Zutaten für 1 Person:

1 Prise Salz
100 g Rucola
1 Prise Pfeffer
20 g Kürbiskerne
20 g Sonnenblumenkerne
100 g Frischkäse, fettarm
100 g Roggen-Sauerteig-Brot

Zubereitung:

Die Brotscheibe halbieren und mit Rucola belegen. Den Frischkäse auf den Rucola geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kerne auf den Käse geben.

TIPP: Zur Gewichtsreduzierung empfehlen wir hier das Gericht entweder zum Frühstück einzunehmen oder als Mittagessen zu nutzen!

Roggen-Sauerteig-Brot mit Meerrettich-/Avocadocreme



Kcal: 459

Fett: 17,97

KH: 48,24

EW: 26,00

Zutaten für 1 Person:

1 Ei
Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
50 g Avocado
100 g Tomaten
100 g Magerquark
50 g Meerrettich-Wurzel
100 g Roggen-Sauerteig-Brot

Zubereitung:

Die Avocado mit etwas Salz und Pfeffer und 1 TL Olivenöl pürieren. Die Meerrettich-Wurzel mit etwas Magerquark, 1 TL Öl und Salz in eine Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis ebenfalls eine pürierte Masse entsteht. Dann die Avocadocreme auf das Brot schmieren und die zerkleinerten Tomaten oben auf die Creme legen. Die andere Scheibe Brot mit der Meerrettichcreme beschmieren und das gekochte Ei in Scheiben geschnitten auf der Creme platzieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

TIPP: Avocado wirkt nicht nur cholesterinsenkend und fettverbrennend, sondern besitzt auch Schutzstoffe gegen Krebs. Ein wahres Kraftpaket aus Mexiko!

Brombeer-Nektarinen-Salat



Kcal: 187 **Fett:** 1,03 **KH:** 44,96 **EW:** 2,93

Zutaten für 1 Person:

100 g Nektarinen
100 g Brombeeren
1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

Die Nektarinen in kleine Stücke schneiden, mit den gewaschenen Brombeeren vermischen und mit 1 TL Agavendicksaft abschmecken.

TIPP: Brombeeren sind nicht nur reich an Ballaststoffen, sondern sie enthalten auch viel Vitamin C, die Mineralstoffe Kalium, Eisen und Calcium. Die Ballaststoffe fördern die Verdauung und sorgen für eine angenehme Sättigung.

Kiwi-Erdbeersalat mit Chiapudding



Kcal: 280

Fett: 20,24

KH: 24,31

EW: 3,22

Zutaten für 1 Person:

50 g Kiwis
2 TL Chiasamen
100 g Erdbeeren
1/2 Dose Kokosmilch

Zubereitung:

Die Kiwis und die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Die Chiasamen am besten einen Abend vorher in Kokosmilch einlegen, damit sie richtig schön über Nacht aufquellen. Dann den Chiapudding auf die Früchte geben und genießen!

TIPP: Die Erdbeeren enthalten Folsäure und Eisen, welches besonders bei Blutarmut eingesetzt wird. Durch den hohen Kalzium-Gehalt schützen die Erdbeeren die Knochen vor Osteoporose. Magnesium und Kalium schützen das Herz. Nur vier Kiwis decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C und schützen so vor Erkältungen und Stress.

Porridge

mit Erdbeeren und Pistazien



Kcal: 469

Fett: 26,75

KH: 42,30

EW: 20,57

Zutaten für 1 Person:

100 g Erdbeeren
100 g Haferflocken
1 EL Agavendicksaft
50 g Pistazien gerieben
200 ml Milch 1,5 % Fett

Zubereitung:

Die Haferflocken in einem Topf mit Wasser oder Milch zum Kochen bringen und so lange köcheln, bis sich ein Brei bildet. Diesen Brei dann mit Agavendicksaft abschmecken, die Erdbeeren zu dem Brei geben und mit Pistazienstückchen garnieren.

TIPP: Porridge ist ganz besonders gesund für den Darm, da Porridge die Verdauung reguliert und zudem wertvolle Ballaststoffe und Mineralstoffe liefert!

Himbeer-Bananen-Müsli in Mandelmilch



Kcal: 208

Fett: 5,09

KH: 39,03

EW: 4,92

Zutaten für 1 Person:

1 Prise Zimt
50 g Bananen
1 TL Chiasamen
200 ml Mandelmilch
50 g zarte Haferflocken
100 g frische Himbeeren

Zubereitung:

Die zarten Haferflocken zusammen mit den frischen Himbeeren, Chiasamen und einer zerkleinerten Banane in eine Schüssel geben. Anschließend die Mandelmilch dazugeben und mit Zimt verfeinern. Guten Appetit!

Tipp: Frischer Zitronensaft kann genutzt werden, um dem Müsli einen ordentlichen Vitaminkick zu geben. Zitronen sind echte Fitmacher und bekannt für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt. Im Sommer sorgen die gelben Zitrusfrüchte für eine Erfrischung und im Winter versorgen sie uns mit wichtigen Vitaminen – pimp your Müsli!

Joghurt mit frischen Beeren und Nüssen



Kcal: 474

Fett: 5,09

KH: 39,03

EW: 4,92

Zutaten für 1 Person:

100 g Erdbeeren
100 g Blaubeeren
50 g Nussmischung
1 TL Agavendicksaft
100 g Naturjoghurt 1,5 % Fett

Zubereitung:

Das Joghurt mit etwas Agavendicksaft abschmecken. Dann die Früchte in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Etwas von der Nussmischung darüberstreuen, und fertig ist ein leckeres und gesundes Frühstück!

TIPP: Dieses Gericht schmeckt ganz besonders in den Sommermonaten, da es sehr erfrischend ist und nicht schwer im Magen liegt. Durch die Nüsse werden das Herz und die Blutgefäße geschützt. Forscher haben herausgefunden, dass mehrere Portionen Nüsse in der Woche einen Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall bieten.

Früchtequark & Latte Macchiato



Kcal: 339

Fett: 5,89

KH: 57,21

EW: 19,19

Zutaten für 1 Person:

50 g Kiwi

50 g Banane

Mineralwasser

100 g Magerquark

1 TL Agavendicksaft

Latte Macchiato (ohne Zucker)

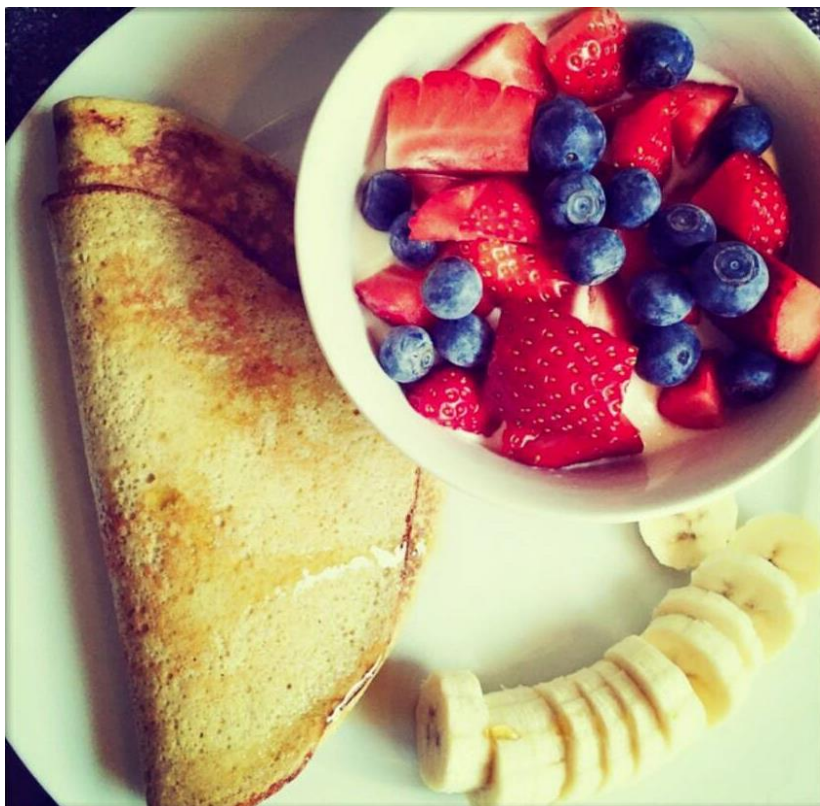
100 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung:

Den Latte Macchiato zubereiten. Ein wenig Mineralwasser unter den Magerquark rühren. Die Himbeeren dazutun und mit einem Stabmixer pürieren. Den Quark mit etwas Agavendicksaft süßen. Den Quark in ein Glas oder in ein Schälchen füllen und die Bananen, die Kiwis und die Himbeeren hinzufügen.

TIPP: Dieses Frühstück liefert die nötige Energie, um gesund in den Tag zu starten! Ganz besonders viel Vitamine liefert die Himbeere. Sie weist einen hohen Gehalt an Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B, Biotin, Gerbstoffen, Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium auf.

Low-Carb-Pancake mit Früchten



Kcal: 512

Fett: 15,85

KH: 37,22

EW: 55,41

Zutaten für 1 Person:

2 Eier
50 g Erdbeeren
50 g Blaubeeren
50 g Haferflocken
1 TL Agavendicksaft
100 ml Milch 1,5 % Fett
1 TL Omega 3 Pflanzenöl
50 g Whey-Protein Vanille
50 g Naturjoghurt 1,5 % Fett

Zubereitung:

Die Milch, die Haferflocken, die Eier und das Eiweiß mit einem Handmixer verrühren. Der Teig darf ruhig etwas dicker sein, dann brennen die Pancakes nicht so leicht an. Also je nach Belieben die Menge der Haferflocken oder des Eiweißes erhöhen. Dann den Teig in eine Pfanne geben und mit dem Öl erhitzen. Anschließend die Pancakes goldbraun werden lassen. Eine kleine Schüssel mit dem Naturjoghurt anrichten und mit etwas Agavendicksaft süßen, die geschnittenen Früchte hinzufügen und genießen!

TIPP: Dieses Gericht dürfen auch Schleckermäuler genießen, es enthält eine geringe Anzahl an Kalorien.

Fitness-Vollkorn-Bagel mit Avocado und Putenbrust



Kcal: 575

Fett: 15,90

KH: 73,44

EW: 38,62

Zutaten für 1 Person:

50 g Feldsalat
50 g Sprossen
50 g Avocado
50 g Frischkäse
50 g Mohrrüben
100 g Putenbrust
1 Vollkorn-Bagel

Zubereitung:

Das Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse mischen. Die kleine Mohrrübe schälen, raspeln und untermischen. Den Salat und die Sprossen waschen und trocknen.

Den Bagel halbieren und nach Belieben im Toaster rösten. Die Putenbrust scharf anbraten und würzen. Die untere Bagelhälfte mit dem Frischkäse bestreichen und mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Die obere Bagelhälfte als Deckel auflegen.

TIPP: Für alle, die gerne Bagel essen und eine gesunde Variante davon genießen möchten. Zum Abnehmen empfiehlt es sich, das Gericht eher als Mittagsvariante einzusetzen.

Beerenmix-Soja-Smoothie



Kcal: 153

Fett: 4,54

KH: 21,80

EW: 8,09

Zutaten für 1 Person:

Eiswürfel

50 g Erdbeeren

50 g Blaubeeren

50 g Himbeeren

150 ml Sojadrink

1 TL Zitronensaft

30 g Haferflocken

Zubereitung:

Die Beeren waschen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, putzen und halbieren. Alle Beeren zusammen mit dem Sojadrink, den Haferflocken, dem Zitronensaft und den Eiswürfeln in einen Mixer geben und schaumig aufmixen. Alles in ein Glas füllen und verzieren. Guten Appetit und einen perfekten Start in den Tag!

Tipp: Um den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzukurbeln, empfehlen wir eine Prise Zimt und Cayennepfeffer!

Ziegenkäse-Omelett



Kcal: 474

Fett: 35,01

KH: 6,41

EW: 32,04

Zutaten für 1 Person:

4 Eier (S)
1 Prise Salz
50 g Rucola
50 g Tomaten
1 TL Olivenöl
50 g Ziegenkäse
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Eier trennen, das Eiweiß zusammen mit 2 Eigelb in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Den Rucola waschen und grob mit einem Messer zerhacken. Jetzt die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und mit Öl austreichen. Nun die schaumig geschlagenen Eier in die erhitzte Pfanne geben, mit Salz und dem Cayennepfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze die Eiermasse stocken lassen. Sobald sich das Omelett wenden lässt, mit einem großen, flachen Teller aus der Pfanne gleiten lassen. Zuletzt den Ziegenkäse daraufbröckeln und zusammen mit den Tomatenscheiben und dem zerhackten Rucola auf einem Brett anrichten und genießen.

Tipp: Dazu passt auch Vollkorntoast!

Indisches Masala-Omelett



Kcal: 241

Fett: 16,37

KH: 8,26

EW: 14,81

Zutaten für 1 Person:

3 Eier (S)
½ Zwiebel
50 g Tomaten
1 TL Olivenöl
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit einem Schneebesen kräftig verquirlen. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Jetzt die Tomatenwürfel unter die Eier rühren und mit dem gehackten Koriander, dem Kreuzkümmel und dem Cayennepfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und mit Öl ausstreichen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Die Hitze reduzieren, die Eiermasse in die Pfanne dazugeben und stocken lassen. Sobald sich das Omelett wenden lässt, einen großen, flachen Teller nehmen und es vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen.

Tipp: Ein Teelöffel Kreuzkümmel am Tag lässt dreimal mehr Fett schmelzen und senkt zudem den Cholesterinspiegel.

Mittagessen



Ofenkartoffel mit Magerquark und Frühlingsalat



Kcal: 652 **Fett:** 24,50 **KH:** 80,69 **EW:** 37,54

Zutaten für 1 Person:

100 g Mais
Balsamico
1 Prise Salz
50 g Paprika
Kürbiskernöl
50 g Tomaten
1 Prise Pfeffer
50 g Salatgurke
20 g Kürbiskerne
100 g Magerquark
1 Kartoffel (groß)
100 g Eisbergsalat
20 g Sonnenblumenkerne
200 ml Milch 1,5 % Fett

Zubereitung:

Alles klein schneiden und den Salat zubereiten. Dann ein Dressing aus etwas Balsamico und ein klein wenig Kürbiskernöl anrühren und auf den Salat träufeln. Mit den Sonnenblumenkernen und den Kürbiskernen anrichten. Den Magerquark mit der Milch cremig rühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel bissfest kochen oder im Backofen in Alufolie eingeschlagen garen, aufschneiden und den Magerquark auf die Kartoffel platzieren.

Aubergine mit Tomaten und Käse überbacken



Kcal: 391

Fett: 17,60

KH: 29,09

EW: 33,27

Zutaten für 1 Person:

100 g Mais
100 g Tomaten
50 g Basilikum
100 g Auberginen
1 Blatt Backpapier
100 g fettarmer Pizzakäse

Zubereitung:

Die Auberginen in etwas dickere Scheiben schneiden und auf das Backblech legen. Anschließend die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit dem Basilikum und dem Mais auf den Auberginenscheiben verteilen. Danach den fettarmen Pizzakäse auf den Scheiben verteilen und bei 170 Grad Umluft in den Ofen schieben. Je nach Bräunungsgrad (das ist Geschmackssache) aus dem Ofen nehmen. Wer mag, darf sich noch frische Basilikumblätter als Dekoration auf den Käse legen.

TIPP: Dieses Gericht ist sehr kalorienarm, da die Aubergine zum größten Teil aus Wasser besteht. Eine heilende Wirkung wird ihr zudem auch nachgesagt. Das Fruchtwasser der Aubergine wirkt sich positiv auf Rheuma, Ischias und Nierenleiden aus. Die Aubergine hat positive Auswirkungen auf die Verdauung.

Mozzarella-Tomaten-Salat



Kcal: 271

Fett: 16,20

KH: 9,49

EW: 22,26

Zutaten für 1 Person:

Olivenöl

1 Prise Salz

100 g Tomaten

50 g Basilikum

100 g Mozzarella (italienischer, Light)

Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und auf einem Teller dekorieren. Anschließend den Mozzarella und die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl anrichten. Danach das Basilikum waschen und 1 bis 2 Blätter auf dem Salat drapieren.

TIPP: Dieses Gericht ist besonders kalorienarm. Die Tomate schützt zudem vor koronaren Herzerkrankungen und Arteriosklerose. Dafür sorgt die Substanz Lycopin, ein spezielles Carotinoid mit antioxidativen Eigenschaften.

Chop Suey mit Rind und Hähnchen



Kcal: 911

Fett: 47,60

KH: 30,34

EW: 84,59

Zutaten für 1 Person:

1 Prise Salz
50 g Zwiebeln
2 EL Sojasoße
2 EL Erdnussöl
50 g Mohrrüben
150 g Rinderfilet
1 Knoblauchzehe
1 EL Speisestärke
30 g Cashewkerne
1 Prise Cayennepfeffer
150 g Hähnchenbrustfilet

Zubereitung:

Das Rind- und das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch zusammen mit der Sojasoße und der Speisestärke vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend die Mohrrüben schälen und in dünne Streifen scheiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und zusammen mit den Cashewkernen zerkleinern. Das Fleisch mit dem Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und für 3-4 Minuten anbraten, danach werden die Mohrrübenstreifen, der Knoblauch, die Cashewkerne und die Zwiebel mit in die Pfanne gegeben. Die restliche Soße wird nun ebenfalls in die Pfanne gegeben und alles für 5 Minuten gebraten.

Chris' scharfe Penne all'arrabbiata



Kcal: 488

Fett: 6,32

KH: 97,06

EW: 18,46

Zutaten für 1 Person:

Petersilie

50 g Tomaten

50 g Zwiebeln

1 TL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

½ rote Chilischote

120 g Vollkornpenne

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Stiele aus den Tomaten mit einem kleinen Messer keilförmig ausschneiden. Anschließend die Tomaten in siedendes Wasser geben, herausnehmen und kalt abschrecken. Nun können wir die Tomaten problemlos häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Jetzt die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, das Olivenöl dazugeben, die feingehackte Zwiebel, den Knoblauch, die Chilischote und den Cayennepfeffer darin für 3 Minuten andünsten. Die Tomaten dazugeben und für weitere 15 Minuten bei ständigem Rühren garen.

Die Vollkornpenne al dente kochen, in ein Sieb abgießen und etwas vom Nudelwasser auffangen. Die Petersilie gründlich waschen, trockenschütteln und hacken. Zum Schluss die Penne zusammen mit der Petersilie zu den Tomaten geben und gut durchmischen. Die feurige Soße mit etwas Nudelwasser verdünnen. Guten Appetit!

Tipp: Durch die Chilischote und den Cayennepfeffer wird der Penne ein feuriger Kick verliehen, welcher zugleich eure Fettverbrennung ankurbelt! Des Weiteren ist wissenschaftlich bewiesen, dass Capsaicin die Thermogenese (Wärmeproduktion im Körper) um bis zu 25 Prozent erhöhen kann. Unser Körper gleicht den Temperaturanstieg durch das Schwitzen aus. Außerdem beugt der Wirkstoff Capsaicin Entzündungen der Magenschleimhaut und des Dünndarms vor und wirkt antibakteriell!

Risotto mit Blattspinat



Kcal: 426

Fett: 1,69

KH: 88,01

EW: 12,34

Zutaten für 1 Person:

50 g Butter
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
100 g Blattspinat
100 g Schalotten
100 g Risotto-Reis
200 ml Hühnerbrühe

Zubereitung:

Den Spinat gut waschen und max. 1 Minute blanchieren. Die Schalotten fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Dann den Reis dazugeben und diesen für kurze Zeit mitdünsten. Kellenweise gibt man dann die heiße Brühe hinzu, so lange, bis der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat. Das Umrühren sollte hier nicht vergessen werden, damit nichts anbrennt. Rauskommen sollte eine cremige Konsistenz mit bissfestem Reis. Am Ende wird der Blattspinat unter das Risotto gehoben und das Gericht mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

TIPP: Durch den Spinat liefert dieses Gericht besonders viele wertvolle Vitamine.

Zucchini mit Quinoafüllung und fruchtiger Mangosoße



Kcal: 603

Fett: 42,46

KH: 32,26

EW: 24,89

Zutaten für 1 Person:

Minze

1 Prise Salz

50 g Limette

35 g Quinoa

100 g Zucchini

80 g Frischkäse

50 g reife Mango

50 ml Gemüsebrühe

1 Msp. Sambal oelek

1 Prise Cayennepfeffer

50 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Jetzt Quinoa und die Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Minuten garen. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Quinoa mit dem Frischkäse und den gemahlenden Mandeln verrühren. Anschließend mit einer Prise Pfeffer und Salz abschmecken und die Masse in die Zucchinihälften füllen.

Die gefüllten Zucchinihälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180 Grad Umluft für ca. 30 Minuten überbacken. Für die Soße die Mango schälen und das Fruchtfleisch an beiden Seiten trennen. Die eine Hälfte des Mangofruchtfleisches in kleine Würfel schneiden und den Rest in einem Stabmixer pürieren. Jetzt die Minze gründlich waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Ein Teil der Minzblätter zur Seite legen und den Rest in kleine Streifen schneiden. Die halbe Limette auspressen.

Die Mangowürfel mit den Minzstreifen, dem Mangopüree, dem Limettensaft und dem Sambal oelek verrühren. Die Zucchinihälften zusammen mit der Mangosoße und den Minzblättern anrichten und genießen.

TIPP: Mit gerade mal 20 kcal je 100 g sind Zucchini sehr kalorienarm. Zudem enthalten sie sehr viel Vitamin C, E, A, B1 und B2 sowie Folsäure.

Wusstest du: Quinoa – Das kleine Inka-Korn ist ein Gänsefußgewächs und gehört damit zur selben Pflanzenfamilie wie die Rote Bete und der Spinat. Die Quinoa wird bis zu zwei Meter hoch und ist sehr robust. Zudem besitzt sie einen sehr hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß, Mangan, Kupfer und wird Veganern wärmstens empfohlen. Besonders Menschen, die unter Migräne leiden, bemerken oft eine auffallend positive Wirkung des Mineralienwunders Quinoa!

Gegrillter Tintenfisch mit Zitrone und Gemüse



Kcal: 275

Fett: 2,68

KH: 42,88

EW: 22,24

Zutaten für 1 Person:

1 Zitrone
100 g Brokkoli
100 g Tintenfisch
100 g Mohrrüben
100 g Pellkartoffeln

Zubereitung:

Das Gemüse in einem Dampfgarer al dente kochen. Die Pellkartoffeln bissfest kochen.

Die Tintenfischtuben (Körper ohne Fangarme) waschen, trocknen, tupfen und der Länge nach durchschneiden. Jedes Filet auf der Außenseite mit einem scharfen Messer diagonal mehrmals einritzen. Die Filets in Öl wenden und von jeder Seite bei großer Hitze 1 bis 2 Minuten, bei niedriger Hitze 4 bis 6 Minuten grillen.

Tipp: Der Tintenfisch, der zu lange bei großer Hitze auf dem Grill liegt, schmeckt schnell zäh. Deshalb ist es wichtig, dass man die Filets entweder sehr heiß und dafür nur kurz oder bei einer niedrigeren Temperatur längere Zeit garen lässt. Zudem ist der Tintenfisch reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Abendessen



Ziegenkäse mit Feigensenf auf Rucolasalat



Kcal: 360

Fett: 23,12

KH: 14,51

EW: 22,50

Zutaten für 1 Person:

100 g Rucola
100 g Tomaten
1 TL Feigensenf
100 g Ziegenkäse
1 Spritzer Balsamico

Zubereitung:

Den Rucola gut waschen und auf einem Teller anrichten. Den Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden und so lange in den Ofen packen, bis das Innere leicht zu schmelzen anfängt. Dann den Ziegenkäse auf dem Rucola anrichten und etwas Balsamico darüberträufeln. Die Tomaten in Scheiben schneiden und am Tellerrand anrichten. Etwas Feigensenf dazu und diesen mit dem Ziegenkäse genießen!

TIPP: Im Ziegenkäse ist die Power der frischen Ziegenmilch enthalten. Sie ist ein wichtiger Calcium- und Eiweißlieferant. Ziegenmilch hat einen besonders hohen Anteil an kurzkettigen Fettsäuren, wodurch sie für viele besonders bekömmlich ist.

Salat mit Schafskäse
und Kürbiskernöl



Kcal: 579

Fett: 33,80

KH: 33,67

EW: 38,24

Zutaten für 1 Person:

Balsamico

100 g Mais

Kürbiskernöl

100 g Tomaten

50 g Sojaflakes

100 g Schafskäse

100 g Eisbergsalat

Zubereitung:

Den Salat, die Tomaten und den Schafskäse klein schneiden und mit dem Mais und den Sojaflakes in eine Schüssel geben. Dann den Balsamico und einen kleinen Schuss Kürbiskernöl darüberträufeln. Wer mag, darf den Salat salzen, besser wäre aber, auf Salz zu verzichten!

TIPP: Wer Probleme mit der Verdauung hat, sollte dieses Gericht am Abend meiden. Salat ist sehr gesund und schmeckt besonders in den Sommermonaten sehr lecker.

Gebackene Kartoffel mit Salat und Hühnchen



Kcal: 579 **Fett:** 16,98 **KH:** 45,60 **EW:** 59,57

Zutaten für 1 Person:

100 g Rucola
Mineralwasser
1 Prise Pfeffer
100 g Tomaten
½ Lauchzwiebel
1 TL Balsamico
100 g Eisbergsalat
100 g Magerquark
50 g Parmesan (frisch)
100 g Hühnchenfleisch
1 Kartoffel (mittelgroß)

Zubereitung:

Die Kartoffel im Kochtopf al dente kochen. Währenddessen den Magerquark mit etwas Mineralwasser cremig schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat und die Tomaten klein schneiden und etwas frischen Parmesan darüberhobeln. Das Hühnchenfleisch kochen und anschließend auf dem Teller anrichten. Wer mag, nimmt noch etwas Balsamico als Untergrund. Guten Hunger!

TIPP: Dieses Gericht bietet sich besonders gut nach dem Training an, um den Muskel mit hochwertigem Eiweiß zu versorgen.

Rinderfilet-Medaillons

mit Tomaten-Mozzarella-Schiffchen



Kcal: 561

Fett: 30,73

KH: 6,29

EW: 62,83

Zutaten für 1 Person:

1 Prise Salz
Schnittlauch
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskat
100 g Tomaten
150 g Rinderfilet
1 TL Omega 3 Öl
150 g Mozzarella (light)

Zubereitung:

Die Pfanne auf hohe Temperatur erhitzen und ein wenig Öl dazugeben. Das Filet in die Pfanne legen und mit einem Bratwender kurz andrücken. Je Seite wird das Fleisch (2,5 cm dick) nur ca. 3 Minuten scharf angebraten. Nach dem Braten wird das Steak bei 100 Grad Umluft für weitere 10 Minuten in den Backofen gelegt, somit wird es noch zarter. Anschließend wird der Mozzarella in dünne Streifen geschnitten, die frischen Tomaten werden entkernt und danach halbiert. Jetzt wird das Rinderfilet gewürzt und zusammen mit dem Mozzarella und den frischen Tomaten auf einem Teller mit dem frischen Schnittlauch angerichtet. Nun kann man das zarte Fleisch genießen - guten Hunger!

Tipp: Zwei vorbereitende Maßnahmen können getroffen werden, um das Rinderfilet „medium“ zu braten. Das Fleisch vor dem Braten auf Zimmertemperatur aufwärmen lassen und trocken in die Pfanne legen! Das Rinderfilet sollte erst beim Anrichten gewürzt werden, da der Pfeffer in der Pfanne verbrennt und das Salz dem Fleisch das Wasser entzieht! Hoch erhitzbares Öl ist hier empfehlenswert. Als Richtwert empfehlen wir pro cm Fleischdicke 1 Minute Bratzeit. Das Filet niemals mit einer Gabel durchstechen, so entweicht der Fleischsaft. Dieses Gericht ist eine wahre Proteinbombe und ist vor allem direkt nach dem Training sehr empfehlenswert.

Wusstest du: Wem seine Gesundheit am Herzen liegt, der sollte von den ach so bequemen Teflon-Pfannen die Hände lassen. Nicht nur die gefährlichen PTFE-Gase, welche beim Erhitzen ausgasen, sind ein Grund mehr für Edelstahl oder Gusseisen. Auch die Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA bewertet die für die Herstellung konventioneller Pfannenbeschichtungen benötigten perfluorierten Tenside (PTFE) und PFOA kritisch. Nicht nur im Blut lassen sich die Teflon-verwandten Chemikalien feststellen, sondern auch gegenüber Ziervögeln und Versuchstieren verhält sich Teflon nachweislich giftig. Keine Studie kann derzeit eine Unbedenklichkeit von Teflon aufweisen!

Norwegische Lachsrolle in Honig-Senf-Marinade



Kcal: 592

Fett: 32,00

KH: 30,61

EW: 44,92

Zutaten für 1 Person:

Thymian

Majoran

1 Prise Salz

1 TL Honig

Schnittlauch

2 EL Olivenöl

50 g Salatgurke

100 g Kartoffeln

½ Knoblauchzehe

2 EL Kräuternessig

200 g Magerquark

1 TL feinkörniger Senf

1 Prise Cayennepfeffer

100 g Norwegisches Lachsfilet

Zubereitung:

Den Senf und den Honig verrühren, sodass eine Masse entsteht. Das Lachsfilet gleichmäßig mit der Marinade bestreichen und bei niedriger Temperatur für ca. 1 Minute in der vorgeheizten Pfanne anbraten. Die Kartoffeln waschen, nicht schälen und in eine große Schüssel geben. Zu den Kartoffeln, dem Thymian, dem Majoran und dem Cayennepfeffer 1 Prise Salz und 1 EL Öl geben. Alles gut durchmischen und für ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

Den Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen und die Ofenkartoffeln für ca. 35 bis 40 Minuten goldgelb backen. Für das Zaziki werden der Magerquark, das Olivenöl und der Kräuternessig in einer großen Schüssel vermenegt. Die Gurke schälen, raspeln und mit in die Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Jetzt mit Salz und Pfeffer würzen und das Zaziki für mind. 4 Stunden durchziehen lassen. Die Ofenkartoffeln zusammen mit dem Lachsfilet, dem Zaziki und dem frischen Schnittlauch auf einem Teller anrichten. Et voilà!

Tipp: Lachs ist ein echter Fatburner und sorgt mit seinem hohen Eiweißgehalt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und unterdrückt Heißhungerattacken! Zusätzlich besitzt Lachs wertvolle Omega-3-Fettsäuren, welche für unseren Körper essentiell (lebensnotwendig) sind und nicht selbst gebildet werden können. Um den Eiweißstoffwechsel zu aktivieren, benötigen wir Jod. Eine große Portion ist sogar in Lachs enthalten! Das Aroma des Zazikis intensiviert sich, wenn es die ganze Nacht durchzieht. Somit wird es noch schmackhafter.

Räucherlachs auf Salat mit Spiegelei



Kcal: 294

Fett: 13,43

KH: 10,78

EW: 31,17

Zutaten für 1 Person:

2 Eier

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

150 g Tomaten

1 TL Balsamico

50 g Eisbergsalat

100 g Räucherlachs

Zubereitung:

Den Salat waschen und die Tomaten klein schneiden. Den Salat und die Tomaten auf einem Teller anrichten, mit etwas Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs auf dem Salat drapieren und die beiden Spiegeleier auf der Oberfläche dekorieren.

TIPP: Lachs hat einen besonders hohen Fettgehalt und ist damit ein sehr guter Proteinlieferant. Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist sehr hoch, was eine entzündungshemmende Wirkung hat und somit positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Zudem senkt der Lachs den Cholesterinspiegel.

Scampis mit grünem Spargel



Kcal: 250

Fett: 6,48

KH: 6,82

EW: 40,90

Zutaten für 1 Person:

1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
150 g grüner Spargel
1 TL Omega 3 Pflanzenöl
200 g Scampis (auch tiefgefroren)

Zubereitung:

Die Scampis in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Spargel im Wok oder in einem Dampfgarer bissfest werden lassen. Am Schluss das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Dieses Gericht ist sehr kalorienarm und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Der grüne Spargel enthält kein Fett und hat nur sehr wenige Kalorien.

Kalte Gurken-Avocado-Suppe



Kcal: 305

Fett: 14,41

KH: 22,37

EW: 19,09

Zutaten für 1 Person:

1 Limette
1 Prise Salz
50 g Avocado
1 Prise Pfeffer
50 g Salatgurke
½ Bund Petersilie
½ Bund Koriander
1 Zehe Knoblauch
500 ml Buttermilch

Zubereitung:

Die Salatgurke und die Avocado mit der Buttermilch in einen Standmixer geben. Etwas Knoblauch in eine Knoblauchpresse tun und mit in den Mixer geben. Dann etwas frischen Limettensaft hinzugeben. Das Ganze dann so lange mixen, bis es eine flüssige Masse ergibt. Die Petersilie klein hacken und den Koriander ebenfalls mit in den Mixer geben. Alles noch einmal kräftig mixen und in eine Schüssel tun. Nun das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Ganz besonders lecker ist diese Suppe an heißen Sommertagen.

Brokkoli mit Putenstückchen



Kcal: 178

Fett: 6,53

KH: 10,85

EW: 19,89

Zutaten für 1 Person:

1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
100 g Brokkoli
100 g Putenfleisch
1 TL Omega 3 Pflanzenöl

Zubereitung:

Das Putenfleisch waschen und mit dem Öl in der Pfanne goldbraun anbraten. Währenddessen den Brokkoli in einem Dampfgarer al dente zubereiten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Brokkoli zählt zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt. Er stärkt durch seine Vitamine das Immunsystem und hilft gegen verschiedene Krebsarten. Er hilft zudem der Haut, den UV-Schutz zu verbessern. Durch das Eiweiß im Putenfleisch ist auch dieses Gericht perfekt nach dem Training geeignet.

Geschmortes Gemüse



Kcal: 333

Fett: 6,48

KH: 6,82

EW: 40,90

Zutaten für 1 Person:

100 g Pilze
1 Prise Salz
50 g Oregano
100 g Paprika
50 g Thymian
1 Prise Pfeffer
100 g Tomaten
100 g Zucchini
100 g Mohrrüben
100 g Auberginen
1 TL Omega 3 Pflanzenöl

Zubereitung:

Ein Backblech nehmen und das klein geschnittene Gemüse auf das Backblech legen. Dann das Gemüse mit dem Öl beträufeln und mit den Kräutern nach Belieben würzen. Das Gemüse dann bei 180 Grad für ca. 30-45 Minuten in den Ofen schieben.

TIPP: Ganz besonders viele verschiedene Vitamine findet man in diesem Gericht. Zudem ist es sehr kalorienarm und schnell gemacht.

Snacks/Dessert



Apfelscheiben mit Müsli und Kokosraspeln



Kcal: 534 **Fett:** 21,93 **KH:** 77,87 **EW:** 7,40

Zutaten für 1 Person:

50 g Apfel

30 g Kokosraspeln

100 g Müsli (ohne Zucker)

50 g Honig (Akazienhonig)

Zubereitung:

Die Äpfel nehmen und in Scheiben schneiden. Dann mit etwas Honig bestreichen, das Müsli darüberstreuen und mit den Kokosraspeln garnieren.

TIPP: Äpfel enthalten den Naturfarbstoff Kreacitin. Dieser wirkt positiv auf die Sauerstoffaufnahme und zugleich leistungssteigernd. Darüber hinaus enthalten Äpfel zahlreiche wichtige Aminosäuren (L-Arginin, L-Glutamin), welche deine Muskelregeneration ankurbeln.

Fetakäse-Spinat-Muffins



Kcal: 569

Fett: 42,29

KH: 3,56

EW: 40,14

Zutaten für 1 Person:

4 Eier

100 g Fetakäse

100 g Blattspinat

Zubereitung:

Den Blattspinat waschen und ihn mit den Eiern und dem Fetakäse in eine Schüssel geben. Dann mit einem Pürierstab alles pürieren und anschließend in die Muffin-Förmchen packen. Das Ganze muss dann ca. 25 Minuten bei 170 Grad in den Ofen. Guten Appetit!

TIPP: Spinat ist sehr kalorienarm, dafür aber nicht ärmer an gesunden Vitaminen und Mineralstoffen. Spinat schützt die Augen und reduziert die Krebsrisiken.

Fitness-Schoko-Bananenbrot

Die süße Verführung



Kcal: 1959 **Fett:** 30,23 **KH:** 338,44 **EW:** 80,54

Zutaten für 1 Bananenbrot:

1 TL Zimt
100 g Honig
1 TL Natron
50 g Leinsamen

1 TL Backpulver
150 ml Buttermilch
300 g Vollkornmehl
200 g Bananen (mittelgroß)
2 EL Schoko-Whey-Protein

Zubereitung:

Die Bananen, die Buttermilch und den Honig mit dem Pürierstab cremig vermengen. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit einem Handrührer verkneten. In eine mit Backpapier ausgekleidete Königskuchenform (28cm) füllen und 70 min bei 180 Grad Umluft backen. Diese süße Verführung einfach schmecken lassen!

TIPP: Dieser Snack ist die perfekte Mahlzeit für alle, die nicht auf Süßes verzichten wollen und dabei dennoch eine schlanke Linie bewahren möchten.

Kartoffelchips "Großer Bruder"



Kcal: 163

Fett: 7,30

KH: 21,12

EW: 3,64

Zutaten für 1 Person:

30 g Rosmarin

100 g Kartoffeln

1 Prise Meersalz (Mühle)

Zubereitung:

Die Kartoffeln länglich in dickere und dünnere Spalten schneiden. Die Spalten dann mit dünnen Rosmarinzweigen bedecken und das Meersalz auf die Kartoffeln geben. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30-45 Minuten in den Ofen schieben. Die Länge richtet sich nach dem individuell gewünschten Bräunungsgrad.

TIPP: Dieses Gericht kann man auch wunderbar abends vor dem TV genießen, anstatt zu ungesunden und fettigen Chips zu greifen!

Low-Carb-Milchreis



Kcal: 246

Fett: 9,10

KH: 21,46

EW: 25,92

Zutaten für 1 Person:

Süßstoff

3 EL Wasser, kalt

2 TL Flohsamenschalen

3 Tropfen Vanillearoma (auf Ölbasis)

200 körniger Frischkäse (ca. 4 % Fett)

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Wasser gründlich miteinander verrühren. Das Wasser nach und nach hinzugeben. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht zu flüssig wird. Nun etwa 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Fertig!

TIPP: Eine tolle und vor allem gesunde Idee, wenn man nicht auf Milchreis verzichten möchte.

Low-Carb-Protein-Milchschnitte



Kcal: 648

Fett: 9,19

KH: 17,18

EW: 122,8

Zutaten für 1 Person:

Teig:

4 Eiklar

1 TL Kakao

1 Backpulver

80 g Schoko-Whey-Protein

Creme:

250 g Magerquark

30 g Schoko-Whey-Protein

100 ml Mandelmilch (ungesüßt)

Zubereitung:

Das Eiklar mit einem Handmixer steif schlagen. Aus dem Schoko-Whey-Protein, dem Eigelb, dem Kakao, dem Backpulver und der Mandelmilch eine Masse mixen. Das steif geschlagene Eiklar und die Schokomasse vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Schön großflächig verteilen und die Masse bei 180 Grad Umluft 15 Minuten backen lassen. Einfach topfen, etwas Flüssigkeit (Sojamilch oder Wasser) und das Schoko-Whey-Protein mit einem Schneebesen verrühren, sodass eine Masse entsteht. Jetzt im Kühlschrank kalt stellen, bis die Schokomasse fertig ist. Anschließend das Schokoblech in gleichmäßige Stücke schneiden.

Zum Schluss die Unterseite großzügig mit der Eiweiß-
Topfen-Füllung bestreichen und die Oberseite
darauflegen. Fertig ist der süße und mächtige
Zwischensnack!

Tipp: Dieses Gericht darf auch mal am Abend zubereitet werden, wenn der Heißhunger auf etwas Süßes kommt. Denn bei diesem Gericht ist ein schlechtes Gewissen fehl am Platz.

Wusstest du: Das Whey-Protein wird in verschiedenen Herstellungsverfahren aus Milch gewonnen und enthält viele Aminosäuren. Es trägt zum Aufbau von Muskelgewebe und Erhalt von Muskelmasse bei. Sobald der Körper keine Energie mehr aus dem Kohlenhydratspeicher und dem Fettgewebe ziehen kann, wird das Muskeleiweiß abgebaut. Deshalb ist es für Leistungssportler sinnvoll und wichtig, sich besonders eiweißbetont zu ernähren. Ein normaler Bürger ohne viel Sport benötigt ca. 0,8g Protein pro kg Körpergewicht. Ein Richtwert für Leistungssportler ist etwa 1,5g Protein pro kg Körpergewicht.

Backen



Low-Carb-Käsekuchen



Kcal: 1261 **Fett:** 48,87 **KH:** 49,93 **EW:** 158,6

Zutaten für 1 Kuchen:

4 Eier

1 EL Rohrzucker

2 EL Mascarpone

4 EL Kokosmilch

100 g Blaubeeren

500 g Magerquark

100 g Whey-Proteinpulver (Banane oder Vanille)

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb, die Kokosmilch, die Mascarpone, den Magerquark, den Zucker und das Whey-Proteinpulver zusammenmixen. Das Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben. Den Teig in eine Kastenform gießen. Zum Schluss die Blaubeeren darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 40-50 Minuten backen (kontrollieren). Der Kuchen ist fertig, wenn sich eine leicht braune Haut auf der Oberfläche bildet.

TIPP: Für alle, die gerne Kuchen essen, aber gleichzeitig Kalorien zählen müssen, ist dieser Kuchen eine besonders leckere und leichte Variante. Durch die

frischen Blaubeeren enthält dieser Kuchen sogar noch viele Vitamine.

Low-Carb-Dinkelplätzchen



Kcal: 2809

Fett: 132

KH: 345,44

EW: 51,36

Zutaten für 1 Blech:

1 Eigelb
150 g Butter
1 TL Backpulver
50 g Naturjoghurt
350 g Dinkelmehl
100 g Puderzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und den Teig 2 Stunden kalt stellen. Danach den Teig ausrollen, mit Förmchen ausstechen und bei 150 Grad Umluft backen, bis die Plätzchen goldbraun sind.

TIPP: Mit diesen Keksen muss man auch in der Weihnachtszeit oder beim Backen kein schlechtes Gewissen haben. Zudem findet man hier keine unnötigen

und ungesunden Zusatzstoffe, die leider oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Low-Carb-Himbeer-Muffins



Kcal: 2935 **Fett:** 209,30 **KH:** 178,91 **EW:** 78,74

Zutaten für 12 Muffins:

4 Eier
75 ml Öl
etwas Zimt
1 Prise Salz
¼ TL Natron
2 TL Mandelmus
150 g Rohrzucker
etwas Vanillearoma
200 g TK-Himbeeren
200 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit ein wenig Salz steif schlagen. Das Öl wird zusammen mit dem Eigelb vermengt. Anschließend werden alle weiteren Zutaten und 1/3 des Eischnees untergerührt. Danach den restlichen Eischnee und die Beeren unterheben. Den Teig abschmecken und in die Förmchen geben – am besten Silikonförmchen. 20 Minuten in den Backofen und fertig!



TIPP: Alle Muffinliebhaber bekommen mit diesem Gericht eine tolle Variante, um der Kalorienfalle aus dem Weg zu gehen und trotzdem zu sündigen.



Low-Carb-Kokosmakronen



Kcal: 755

Fett: 65,36

KH: 34,18

EW: 14,64

Zutaten für 1 Person:

2 Eiklar

½ TL Zimt

1 Prise Salz

100 g Kokosraspel

1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

Die Kokosraspel mit dem Zimt in der Pfanne anrösten. Das Eiweiß wird mit dem Salz und dem Agavendicksaft steif geschlagen. Anschließend kommen die Kokosraspel dazu und es werden Häufchen gebildet. Dann werden die Makronen bei 130 Grad für 25 Minuten in den Ofen gestellt. Guten Hunger!

TIPP: So muss am Weihnachtsfest nicht auf leckere Naschereien verzichtet werden!

LIKE

Hier ist Platz für Lieblingsgerichte oder Notizen

LIKE

Hier ist Platz für Lieblingsgerichte oder Notizen

LIKE

Hier ist Platz für Lieblingsgerichte oder Notizen