



# GESUNDER

---


## MEALPLAN



**GAMECHANGERS**

---

# 7 TAGE MEALPLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK
MONTAG	 <p>BROT MIT AVOCADO UND RÜHREI</p>	 <p>ZUCCHINI-PESTO- NUDELN MIT HALLOUMI</p>	 <p>HÄHNCHEN- GEMÜSE-PFANNE</p>	 <p>KOKOSECKEN</p>
DIENSTAG	 <p>OVERNIGHT OATS MIT BUCHWEIZEN UND BEEREN</p>	 <p>ORIENTALISCHER COUSCOUSSALAT</p>	 <p>GEFÜLLTE PAPRIKA</p>	 <p>BANANEN BLAUBEER BROT</p>
MITTWOCH	 <p>OMELETT MIT PILZEN UND SPINAT</p>	 <p>SALAT MIT HÜHNCHEN</p>	 <p>LOW CARB TACOS MIT RINDERHACK</p>	 <p>KÄSE CHIPS</p>
DONNERSTAG	 <p>CHIAPUDDING MIT BEEREN</p>	 <p>THAILÄNDISCHER QUINOA SALAT</p>	 <p>HÄHNCHEN-CHILI- AUFLAUF</p>	 <p>SCHOKOMOUSSE</p>
FREITAG	 <p>AVOCADO-EI- SCHIFFE</p>	 <p>BUNTER GLASNUDELSALAT</p>	 <p>GEMÜSE AUS DEM OFEN MIT LACHS</p>	 <p>SÜSSE WAFFELN</p>
SAMSTAG	 <p>CREPES MIT GEMÜSEFÜLLUNG</p>	 <p>NO-CARB PIZZASCHIFFCHEN</p>	 <p>MEXIKANISCHER AUFLAUF MIT RINDERHACK UND BOHNEN</p>	 <p>GERÖSTETE KICHERERBSEN</p>
SONNTAG	 <p>PANCAKES</p>	 <p>WARMER TOSKANA-SALAT MIT THUNFISCH</p>	 <p>PIZZA</p>	 <p>GEMÜSESTICKS MIT GUACAMOLE</p>

# BROT MIT AVOCADO UND RÜHREI

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

Für das Brot:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosmehl
- 5 EL Leinsamen
- 3 Eier
- 1 EL Apfelessig
- 200 ml Wasser
- Salz
- 1 guter Schuss Olivenöl
- Kerne, Saaten nach Wahl

Belag:

- 4 Eier
- Kokosöl
- 1 Avocado



## ZUBEREITUNG:

Für das Brot alle Zutaten miteinander vermengen. Aus der Masse einen Brotlaib formen und in eine Backform geben. Im Ofen bei 180 Grad 35-40 Minuten backen, bis es außen schön gebräunt ist.

Die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse bei mittlerer Temperatur hineingeben. Mittendrin umrühren und zu Rührei verarbeiten.

Avocado halbieren und das Fleisch heraustrennen.

Brot in Scheiben schneiden, 2 Scheiben auf einem Teller anrichten und Rührei und Avocado draufgeben.

# ZUCCHINI-PESTO-NUDELN MIT HALLOUMI



MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1/2 Knoblauchzehe
- 10g Pinienkerne
- 12g Parmesan, gerieben
- 30 ml Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- 100g Halloumi
- 2 Zucchini
- 30g Basilikum, frisch
- 10g Walnusskerne

## ZUBEREITUNG:

Die Knoblauchzehe schälen, die Blätter des Basilikums abzupfen.

Pinienkerne und Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Zusammen mit dem Knoblauch, den Basilikumblättern, dem Parmesan und dem Olivenöl pürieren (einen Esslöffel Olivenöl übrig lassen) und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Halloumi in Stücke brechen und mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Die Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und im restlichen Öl in der Pfanne anbraten. in der Pfanne anbraten.

Mit dem Pesto und dem angebratenen Halloumi servieren.

# HÄHNCHEN-GEMÜSE-PFANNE

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 500g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- Pfeffer, Salz
- 500 ml gehackte Tomaten

## ZUBEREITUNG:

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Die Hähnchenstücke kurz anbraten. Die Hähnchenstücke zugeben und anbraten.

Karotte, Zucchini und Paprika würfeln und in einer zweiten Pfanne ohne Öl ca. 7 Minuten dünsten.

Die Tomaten dazugeben und die Gemüsepfanne aufkochen lassen.

Zum Schluss das Fleisch und die Zwiebel untermischen und servieren.

# KOKOSECKEN

SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Eier
- 40 g Kokosmehl
- 1 Prise Vanille
- 1 EL Erythrit
- 60 g Cashewkerne
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Kokosmilch
- 120 g Kokosraspeln

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Cashewkerne grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Eine eckige Auflaufform mit Backpapier auslegen und Teig darin etwa 2-3cm hoch verteilen.

Für 15 Minuten in den Ofen geben. Etwas auskühlen lassen und wahlweise noch etwas geschmolzene Schokolade darüber geben.

Nach dem Auskühlen die Masse in Quadrate schneiden und nochmals halbieren, sodass Dreiecke entstehen.

Nach Belieben die Ecken mit Zartbitterschokolade verzieren.

# OVERNIGHT OATS MIT BUCHWEIZEN UND BEEREN

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Person)

- 4 EL Buchweizen, roh
- 4 EL Chiasamen
- 4 EL Leinsamen, geschrotet
- 4 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 200 ml Mandelmilch oder Kokosmilch (ungesüßt)
- 4 EL griechischer Joghurt (optional, für Cremigkeit)
- 2 TL Zimt oder Vanilleextrakt (nach Geschmack)
- Süßungsmittel nach Wahl (z. B. Stevia oder Erythrit)
- Frische Beeren, Nüsse oder Kokosflocken als Topping (optional)



## ZUBEREITUNG:

Den rohen Buchweizen gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Dann in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 1-2 Stunden, idealerweise über Nacht, einweichen lassen. Danach abgießen und erneut abspülen.

Den eingeweichten Buchweizen zusammen mit den Chiasamen, Leinsamen, Mandelmehl und der Mandelmilch in eine Schüssel oder ein Glas geben. Gründlich umrühren, bis alles gut vermischt ist.

Zimt oder Vanilleextrakt und das Süßungsmittel nach Wahl hinzufügen. Für extra Cremigkeit kann der griechische Joghurt untergemischt werden.

Die Mischung abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens 4 Stunden).

Am nächsten Morgen die Overnight Oats nach Belieben mit frischen Beeren, Nüssen oder Kokosflocken toppen und genießen.

# ORIENTALISCHER COUSCOUSSALAT



MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 120g Couscous
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Aubergine
- 80g Datteln
- 1/2 Granatapfel
- 40g Mandeln, ganz
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- 100g Joghurt, 1,5 % Fett
- Zimt, gemahlen

## ZUBEREITUNG:

Als 1. Schritt den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

Während dieser quillt, die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der Aubergine und den Datteln würfeln. Den Granatapfel halbieren, entkernen und die Mandeln grob hacken. Die Aubergine in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben und für 5 Min. anrösten.

Danach die gewürfelten Datteln hinzugeben. Für weitere 3 Min. braten und alles nach Belieben mit Zimt sowie Pfeffer und Salz würzen.

Die Auberginen-Pfanne mit dem fertigen Couscous vermengen. Den Joghurt mit dem Knoblauch verrühren, ebenfalls mit Pfeffer und Salz würzen und als Dressing über den Couscous geben.

Zum Schluss die Granatapfelkerne auf dem Salat garnieren.



# GEFÜLLTE PAPRIKA

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 Paprikaschoten
- 400g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zucchini
- 100g Champignons
- 100g passierte Tomaten
- 50g Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 100g geriebener Käse
- Olivenöl zum Braten



## ZUBEREITUNG:

Den oberen Teil der Paprikaschoten abschneiden und die Kerne sowie die weißen Häutchen entfernen. Die Paprikaschoten beiseite stellen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es vollständig durchgegart ist. Dann Zucchini und Champignons dazugeben und für weitere 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark, passierte Tomaten, Paprikapulver, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer zur Hackfleischmischung geben. Alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Masse etwas eingedickt ist.

Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen. Eventuell übrig gebliebenes Füllmaterial in der Form verteilen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die gefüllten Paprika mit dem geriebenen Käse bestreuen und die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben. Für ca. 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Paprika weich ist.

# BANANEN BLAUBEER BROT


 SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Portionen)

- 2 reife Bananen (je reifer, desto süßer)
- 3 Eier
- 150g gemahlene Mandeln oder Mandelmehl
- 50g Kokosmehl
- 2 EL Süße nach Wahl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 ml Kokosöl oder Butter, geschmolzen
- 100g frische Blaubeeren (alternativ gefrorene, vorher auftauen)
- 50g gehackte Walnüsse oder Mandeln (optional)



## ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

In einer großen Schüssel die reifen Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken. Eier, Vanilleextrakt und geschmolzenes Kokosöl (oder Butter) zu den Bananen geben und gut verrühren.

In einer separaten Schüssel gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Erythrit, Backpulver, Natron, Zimt und Salz mischen.

Die trockenen Zutaten zur Bananen-Ei-Mischung geben und gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Die Blaubeeren vorsichtig unter den Teig heben, damit sie nicht zerquetscht werden. Falls gewünscht, gehackte Nüsse hinzufügen und ebenfalls unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und glatt streichen.

Das Bananen-Blaubeer-Brot im vorgeheizten Ofen ca. 45-55 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form etwa 10 Minuten abkühlen lassen, bevor du es auf ein Kuchengitter stürzt, um vollständig abzukühlen.

# OMELETT MIT PILZEN & SPINAT

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 6 Eier
- 50g Butter oder Kokosöl
- 50g geriebenen Käse
- 1/4 einer Zwiebel
- 1-2 Pilze
- 200g Blattspinat
- Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit einer Gabel gut verquirlen.

Butter oder Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und Pilze kurz anbraten und dann zur Seite stellen.

In derselben Pfanne etwas mehr Butter oder Kokosöl erhitzen und dann die Eirmischung hineingeben. Bei niedriger Temperatur kochen lassen, bis das Ei komplett gestockt ist.

Pfanne vom Herd nehmen, die Pilz-Zwiebel-Mischung auf einer Hälfte des Omeletts verteilen, Spinat Käse drüber streuen und dann die andere Hälfte drüber klappen.

Alles nur noch auf einem Teller anrichten.

# SALAT MIT HÜHNCHEN



MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- Salat (z.B. Eisbergsalat, Kopfsalat oder Lollo Bianco)
- 1 Avocado
- Gurke
- 2 Eier
- 300g Hähnchenbrustfilet
- Olivenöl

### Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl

## ZUBEREITUNG:

Den Salat waschen. Avocado und Gurke klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Eier kochen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten anbraten.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren.

Das Dressing über den Salat geben, mischen und auf einem Teller anrichten.  
Die Eier und das Hühnerfleisch über den Salat geben.

# LOW CARB TACOS MIT RINDERHACKFLEISCH

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2kleines Ei
- 40g Mandeln, gemahlen
- 65g Emmentaler, gerieben
- 40g Salatmischung
- Koriander
- 1 Zwiebel
- 80g Rinderhackfleisch
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 EL Tomatenmark
- 20g saure Sahne
- Pfeffer und Salz
- 160g Tomate
- 70g Spinat, frisch

## ZUBEREITUNG:

Den frischen Spinat mit einem Messer klein hacken und in eine Schüssel geben. Spinat mit Eiern, den gemahlenden Mandeln, geriebenen Emmentaler, sowie Pfeffer und Salz zu einem einheitlichen Teig vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig in kreisförmige Fladen verteilen. Für 15 Min. bei 200°C im vorgeheizten Backofen backen.

Die Fladen nach der Backzeit vorsichtig von dem Backpapier lösen und diese über ein erhöhtes Ofengitter hängen, sodass die Tacos ihre typische Form bekommen.

Während die Teigfladen auskühlen, für die Füllung die Salatmischung mit einem Messer kleinhacken und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel, den Koriander und die Tomaten ebenfalls klein schneiden, mischen und beiseite stellen. Das Rinderhackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl und Tomatenmark in einer Pfanne anbraten. Den Salat, die Zwiebel-Tomaten-Mischung sowie das Rinderhackfleisch in einen Taco geben und diese mit saurer Sahne bestreichen.

# KÄSE CHIPS



SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 200g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum, Paprika, Curry)

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den geriebenen Käse mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl vermengen.

Den Käse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech in Chipsform verteilen.

Die Chips für ca. 10-15 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind.

# CHIA-PUDDING MIT BEEREN

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 EL Chiasamen
- 240 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Süßungsmittel nach Wahl
- Vanillearoma
- Kokosjoghurt
- Toppings nach Wahl (Beeren, Nüsse, Saaten)



## ZUBEREITUNG:

Chiasamen, Pflanzenmilch, Süßungsmittel und Vanillearoma in einem Glas mischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen nochmals gut umrühren, mit Joghurt übergießen und mit Toppings nach Wahl garnieren.

Eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

# THAILÄNDISCHER QUINOA-SALAT

MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 90g Quinoa
- 240 ml Gemüsebrühe, glutenfrei
- 1/2 Paprika, gelb
- 1 Karotten
- 1 Frühlingszwiebeln
- 100g Rotkohl (frisch)
- 40g Erdnussmus
- 30ml Wasser
- 1,5 EL Tamari
- 1 EL Limettensaft
- 1/2 EL Sesamöl
- 1/2 EL Srirachasauce
- Ingwer, gemahlen
- 20g Cashewkerne
- 10g Sesamsamen



## ZUBEREITUNG:

Quinoa nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika entkernen und zusammen mit den Karotten und Frühlingszwiebeln in dünne Streifen schneiden. Den Rotkohl fein hacken.

Für das Dressing Erdnussmus, Wasser, Tamari, Limettensaft, Sesamöl, Srirachasauce und gemahlenen Ingwer in einer kleinen Schüssel verrühren.

Das Gemüse unter den Quinoa heben, mit dem Erdnuss-Dressing vermengen und mit den Cashewkernen und Sesamsamen toppen.



# HÄHNCHEN-CHILI-AUFLAUF

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 300g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 60g grüne Jalapeños
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Frischkäse
- 60g Mozzarella, gerieben
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Das gewaschene Hähnchenbrustfilet in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl, Pfeffer und Salz einreiben.

Die Jalapeños entkernen und in Ringe schneiden, sowie die Knoblauchzehe schälen und pressen.

Den Frischkäse mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und Jalapeños vermengen und auf dem Hähnchenbrustfilet verteilen.

Den Mozzarella darüber streuen und das ganze für 45 Min. auf mittlerer Schiene backen.

Die Auflaufform ggf. während der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit der Käse nicht zu dunkel wird.

# SCHOKOMOUSSE



SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Dose Kokosmilch
- 6 EL Backkakao
- Süßungsmittel nach Wahl

## ZUBEREITUNG:

Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sie fester wird.

Die feste Kokosmilch in einem Mixer mit Kakao und Süßungsmittel nach Wahl vermengen. Für mind. 2-3 Stunden, noch besser über Nacht im Kühlschrank lagern und am nächsten Tag genießen.

# AVOCADO-EI-SCHIFFE



FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Avocado
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Die Avocado entkernen und die Vertiefung etwas vergrößern.

Eigelb und Eiweiß trennen und das Eigelb in die Mitte der Avocadomulde geben. Das Eiweiß rundherum einfüllen. Salzen und pfeffern.

Im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist.

# BUNTER GLASNUDELSALAT

MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Karotte
- 1/2 Paprika, gelb
- 1/2 Mango
- 1 Limette
- 1/2 Chilischote
- 10g Zitronengras
- 120g Glasnudeln
- 70g Zuckererbsen
- Koriander, frisch (nach Geschmack)
- Minze, frisch (nach Geschmack)
- 1TL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Reissessig
- 20g Erdnüsse, geröstet

## ZUBEREITUNG:

Die Salatgurke in Scheiben schneiden und diese anschließend halbieren.

Die Karotte schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Außerdem die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Streifen schneiden. Die Limette auspressen, die Chilischote entkernen und zusammen mit dem Zitronengras in kleine Stücke schneiden.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen Wasser in einem kleinen Topf zum kochen bringen und die Zuckererbsen für ca. 30 Sek. blanchieren.

Koriander und Minze fein hacken und mit dem Limettensaft, Sesamöl, Sojasauce, Reissessig, Chili und Zitronengras vermengen.

Die Erdnüsse grob hacken.

Die Glasnudeln in eine Schale geben, das Gemüse und die Mango darauf anrichten und alles mit dem Dressing sowie den Erdnüssen garnieren.

# GEMÜSE AUS DEM OFEN MIT LACHS

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Zucchini,
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 150g Kirschtomaten
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL italienische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Rosmarin)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Lachsfilets (je ca. 150-200 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Erythrit (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter wie Dill oder Petersilie zum Garnieren (optional)



## ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

Das geschnittene Gemüse in einer großen Schüssel mit Olivenöl, den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen.

Die Lachsfilets mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und optional etwas Honig oder Erythrit einreiben. Die Filets beiseite legen, während das Gemüse vorgegart wird.

Das vorbereitete Gemüse im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten rösten, bis es leicht gebräunt und bissfest ist.

Nach 15-20 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen und die Lachsfilets auf das Gemüse legen. Das Blech zurück in den Ofen schieben und alles für weitere 12-15 Minuten backen, bis der Lachs gar ist (je nach Dicke der Filets).

# SÜSSE WAFFELN



SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 Eier
- 120g Frischkäse (Doppelrahmstufe)  
gerne auch vegan
- 100g gemahlene Mandeln
- 30g Erythrit
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Vanille Extrakt
- Beeren nach Wahl

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten mischen.

Das Waffeleisen gut einfetten, damit der Teig nicht kleben bleibt.  
Den Teig in das Waffeleisen geben und 3-4 Minuten warten.

Nach Belieben mit Beeren garnieren.

# CRÊPES MIT GEMÜSEFÜLLUNG

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 400g Buchweizenmehl
- 200 ml Mandelmilch
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 4 EL Olivenöl
- Zucchini
- Pilze
- Grüne Paprika
- Olivenöl
- Gewürze nach Wahl



## ZUBEREITUNG:

Für die Crêpes alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Fett in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Crêpes darin ausbacken.

Das Gemüse klein schneiden, etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Die Crêpes mit dem Gemüse füllen.

# KOHLENHYDRATFREIE PIZZA-SCHIFFCHEN

MITTAG  
ESSEN

SAMSTAG

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 mittelgroße Zucchini
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 6 EL Olivenöl
- 100g Spinat
- 240ml zuckerarme Marinarasauce (gewürzte Tomatensauße)
- 220g Mandel-Ricotta-Käse

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Wasche die Zucchini und schneide sie der Länge nach halb durch. Entferne die Kerne. Lege die Zucchini mit der hohlen Seite nach oben auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech.

Brate das Olivenöl und den Knoblauch 1-2 Min. lang in einer kleinen Pfanne bei mittlerer/hocher Hitze an, bis er duftet. Gib den Spinat hinzu und lass alles einköcheln. Die Knoblauchmischung kommt in die Mitte jedes Zucchini-Schiffchens.

Bedecke alles gleichmäßig mit Marinara-Sauce und Mandel-Ricotta-Käse.

Backe nun die Zucchini 20-25 Min. bis der Käse geschmolzen und sie durchgegart sind.



# MEXIKANISCHER AUFLAUF MIT RINDERHACK UND BOHNEN

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 20g Zwiebel
- 200g Rinderhackfleisch
- 140g Tomaten
- 2 Tortilla (Mais)
- 40g Saure Sahne
- 40g Gouda gerieben
- 100g Mais (Konserve)
- 140g Schwarze Bohnen (Konserve)
- Jalapeños, grün
- Koriander
- Mexikanische Gewürzmischung

## ZUBEREITUNG:

Schneide die Zwiebel in Würfel und brate sie gemeinsam mit dem Rinderhackfleisch in einer Pfanne für 10 Min. an.

Schneide die Tomaten und Jalapeños klein und gib sie zusammen mit dem Mais und den Bohnen in die gleiche Pfanne. Lass alles für 5 Min. köcheln.

Zum Schluss kannst du alles mit der Gewürzmischung nach Geschmack würzen.

Halbiere die Tortilla lege sie und auf den Boden einer Auflaufform so, dass sich die Tortilla leicht überlappen.

Gib die Hälfte der Rinderhack-Gemüse-Mischung auf die Tortillas. Dann verteile die saure Sahne mit einem Löffel und die restliche Rinderhack-Gemüse-Mischung darüber.

Den Auflauf für 25 Min. bei 170°C in den Backofen geben und auf mittlerer Schiene backen.

Zum Schluss den Auflauf aus dem Ofen holen und mit geriebenem Käse sowie Koriander bestreuen.

# GERÖSTETE KICHERERBSEN

SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1-2 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)

## ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gut abspülen und abtropfen lassen. Anschließend die Kichererbsen auf ein sauberes Küchentuch oder Küchenpapier legen und vorsichtig trocken tupfen. Je trockener die Kichererbsen, desto knuspriger werden sie.

Die abgetrockneten Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver (falls verwendet), Cayennepfeffer (falls verwendet), Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen, sodass die Kichererbsen gleichmäßig mit den Gewürzen überzogen sind.

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die gewürzten Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in einer einzigen Schicht verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten rösten, bis sie knusprig und goldbraun sind. Während des Backens die Kichererbsen alle 10 Minuten einmal umrühren, damit sie gleichmäßig rösten.

# FLUFFIGE PANCAKES

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Eier
- 3-4 EL Kokosöl
- 60 ml Mandelmilch
- 230 g Mandelmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Süße nach Wahl



## ZUBEREITUNG:

Zuerst die feuchten Zutaten mischen.

Dann die trockenen Zutaten in eine separate Schüssel geben. Optional können noch Toppings wie Kakaostreusel, Heidelbeeren oder Nüsse hinzugefügt werden.

Die trockenen Zutaten langsam mit den feuchten vermischen.

Reichlich Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfannkuchen portionsweise hineingeben. Mit dem Deckel zudecken, bis die Ränder goldbraun sind. Dann wenden und fertig backen.

# WARMER TOSKANA-SALAT MIT THUNFISCH



MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 500g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehe
- 2 TL Olivenöl
- 100g Grüne Oliven, entkernt
- 300g Thunfisch, in Wasser
- 50g Parmesan, gerieben
- Thymian, gerebelt (nach Geschmack)

## ZUBEREITUNG:

Die Kirschtomaten mit einem Messer halbieren und in eine Schüssel geben.

Die Knoblauchzehe klein schneiden und gemeinsam mit dem Olivenöl unter die Tomaten mischen.

Die Tomaten-Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und für 15 Minuten bei 220°C im Ofen backen.

Währenddessen die Oliven halbieren und in einer Schüssel mit dem Thunfisch und dem geriebenen Parmesan gut vermischen.

Die fertig gebackenen Tomaten aus dem Ofen nehmen und unter den Thunfisch geben. Mit Thymian verfeinern.

# SCHÜTTELPIZZA

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 3 Eier
- 150g geriebener Käse
- 75g Frischkäse
- 100g geräucherter Schinken oder Salami
- 1/2 große Zwiebel
- 1/2 große Paprika
- 75g Champignons
- 1/2 TL Backpulver
- 1,5 EL Mandelmehl oder Kokosmehl
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Oliven, getrocknete Tomaten, Spinat oder andere Beläge nach Wahl



## ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

In einer großen Schüssel die Eier, den geriebenen Käse, den Frischkäse und das Backpulver zusammengeben.

Das Mandelmehl oder Kokosmehl, den Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Alle Zutaten gut miteinander verrühren oder „schütteln“, bis ein homogener Teig entsteht.

Den Schinken oder die Salami, die Zwiebeln, Paprika und Champignons unter den Teig heben.

Optional kannst du noch andere Beläge wie Oliven, getrocknete Tomaten oder Spinat hinzufügen.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine gefettete Auflaufform gießen und gleichmäßig verteilen.

Die Schüttelpizza im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten backen, bis der Teig fest und goldbraun ist.

Die Schüttelpizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

# GEMÜSESTICKS MIT GUACAMOLE

SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Karotten
- 1/2 Gurke
- 1 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 1 Stangen Sellerie
- 
- Zutaten für die Guacamole:
- 1 reife Avocados
- 1/2 kleine Tomate
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Eine Prise Chiliflocken oder frischer Koriander

## ZUBEREITUNG:

Karotten schälen und in gleichmäßige Sticks schneiden.  
Gurke waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls in Sticks schneiden.  
Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden.  
Sellerie waschen und in längliche Sticks schneiden.

Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken.

Tomate, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und zur Avocadomasse geben. Den Saft der Limette auspressen und unter die Guacamole mischen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken abschmecken. Optional frischen Koriander hinzufügen.

Die Gemüsesticks auf einem Teller anrichten und die Guacamole in einer kleinen Schale dazu servieren.