

Gesunde Pfunde



21 Tage Abnehm Challenge

Die Rezepte

Die Rezepte zum Plan

Hier findest du die Rezepte zu den Plänen der einzelnen Wochen in aufsteigender Reihenfolge.

Wenn dir ein Gericht nicht schmecken sollte, kannst du es natürlich durch ein anderes mit ähnlicher Nährwertdichte ersetzen.

Außerdem findest du am Ende einige Snack-Ideen, um deine Kalorienzufuhr anzupassen (sofern nötig). Weiter Snacks gibt es im beiliegenden "Naschkatzen Kochbuch".

Guten Appetit :)



Nährwerte

- 148 kcal
- 15,4 g Kohlenhydrate
- 6,8 g Fett
- 5,0 g Eiweiß

Anleitung

1. Chia-Samen und Mandelmilch in eine Schüssel geben und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Am nächsten Morgen die frischen Himbeeren sowie Stevia hinzugeben und mit einem Pürierstab durchmischen.



Zutaten

- 300g Himbeeren
- 300ml Mandelmilch
- 2 EL Chia-Samen
- 1 TL Stevia

Nährwerte

- 205 kcal
- 11,0 g Kohlenhydrate
- 11,0 g Fett
- 17,0 g Eiweiß

Anleitung

1. Einen EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. In einer Schüssel die Eier vermischen und in die Pfanne schütten. Auf mittlerer Hitze 10 Minuten stocken lassen.
2. Am Ende in Scheiben geschnittene Bananen auf eine Hälfte des Omelettes legen, Haselnussmus darauföffeln und mit Zimt bestreuen.
3. Zusammenklappen und auf einen Teller geben.



Zutaten

- 2 Eier
- 1 Banane
- 1 EL Kokosöl
- Zimt
- 20g Haselnussmus

Nährwerte

- 327 kcal
- 4,3 g Kohlenhydrate
- 21,3 g Fett
- 11,5 g Eiweiß

Anleitung

1. Den Backofen auf 180° Ober/Unterhitze vorheizen. Eine Muffinform mit Butter einfetten.
2. Die Eier in einer Schüssel vermischen, salzen und pfeffern und in die Muffinform geben.
3. Die Geflügelmortadella in kleine Würfel schneiden und in das Eiergemisch in der Muffinform geben. Die Muffins für 7 Minuten backen.



Zutaten

- 2 Scheiben Geflügel-Mortadella
- 2 Eier
- 100g Cherrytomaten
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

- 274 kcal
- 29 g Kohlenhydrate
- 8 g Fett
- 20 g Eiweiß

Anleitung

1. Pfirsiche waschen und vom Kern befreien. Im Anschluss in 8 gleich große Stücke zerkleinern.
2. Zitronenmelisse waschen und zerkleinern.
3. Frischkäse mit Pfirsich in einer Schüssel vermengen und Zitronenmelisse und Zitronensaft hinzugeben. Nach Belieben mit Mineralwasser die Konsistenz optimieren.
4. Genießen!



Zutaten

- 150 Gramm körniger Frischkäse
- 2 frische Pfirsich
- 1 Zitrone
- Zitronenmelisse nach Belieben
- Mineralwasser

Nährwerte

- 861 kcal
- 70 g Kohlenhydrate
- 50 g Fett
- 21 g Eiweiß

Anleitung

1. Lauchzwiebel waschen und in feine Streifen schneiden, Limette auspressen.
2. Avocado in zwei Hälften halbieren, Kern entfernen und mit einem Speiselöffel das Fruchtfleisch entfernen. Fruchtfleisch im Anschluss mit einer Gabel zerkleinern, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Limettensaft beträufeln.
3. Pfanne mit einem Schuss Olivenöl erhitzen und Spiegeleier darin anbraten. Brotscheiben in einem Toaster leicht erwärmen.
4. Brot mit Avocado bestreichen und mit Spiegeleiern belegen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Zutaten

- 1 Avocado (Fuerte)
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Eier
- 1 Limette
- Salz / Pfeffer
- Olivenöl

Früh

FrISChe Bananen-Pancakes

Nährwerte

- 317 kcal
- 38 g Kohlenhydrate
- 13 g Fett
- 11 g Eiweiß

Anleitung

1. Aus Eiern, 1 1/2 Bananen und Backpulver mithilfe eines Pürierstabs einen Teig herstellen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig portionsweise hineingeben. Im Idealfall unter Zuhilfenahme einer Pancake-Form. Für einen kurzen Moment scharf anbraten, dann jedoch die Hitze auf mittlere Stufe herunterstufen, sodass die Pancakes gut durchgebacken werden. Wenden und von beiden Seiten anbraten.
3. Fertige Pancakes mit der übrigen Banane auf einem Teller anrichten.



Zutaten

- 2 reife Bananen (klein)
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Sonnenblumenöl

Nährwerte

- 340 kcal
- 39 g Kohlenhydrate
- 13 g Fett
- 15 g Eiweiß

Anleitung

1. Orange schälen und von weißen Hautfäden befreien. 2-3 Schnitze auspressen und mit dem Magerquark und dem Ahornsirup vermischen.
2. Quarkmischung mit Haferflocken vermengen und mit Orangenschnitzen und Nüssen garnieren.

Achtung: Erst unmittelbar vor Verzehr anrichten, da die Haferflocken andernfalls die gesamte Flüssigkeit aufnehmen.



Zutaten

- 1 frische Orangen
- 50 g Magerquark
- 50 g Haferflocken
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 TL Ahornsirup

Früh

Haferflockenpancakes

Nährwerte

- 487 kcal
- 65 g Kohlenhydrate
- 17 g Fett
- 12 g Eiweiß

Anleitung

1. Die Haferflocken mit dem Backpulver vermischen. Die Banane mit einer Gabel zermatschen und die Milch hinzufügen. Den Teig etwas ruhen lassen.
2. Falls der Teig zu dickflüssig ist, noch etwas Milch hinzufügen.
3. Etwas Kokosöl in der Pfanne erhitzen und einen gehäuften EL des Teiges braten (mehrere gleichzeitig) bis der Teig aufgebraucht ist.



Zutaten

- 80g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 50ml Milch, 1,5%
- 1/2 Banane
- 1 EL Kokosöl

Nährwerte

- 356 kcal
- 27,3 g Kohlenhydrate
- 18,4 g Fett
- 15,7 g Eiweiß

Anleitung

1. Am Abend zuvor den Naturjoghurt mit Chiasamen und etwas Wasser in einer Schüssel verrühren und in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen noch einmal durchrühren, die Birne in Würfel schneiden, 3/4 in die Mischung rühren und 1/4 obendrauf geben und mit Erdnussmuss garnieren.



Zutaten

- 140g Birne
- 150g Naturjoghurt
- 20g Erdnussmus
- 10g Chiasamen

Früh

Erdbeertopf

Nährwerte

- 339 kcal
- 13,8g Kohlenhydrate
- 37,9g Eiweiß
- 13,8g Fett

Anleitung

1. Erdbeeren waschen und vierteln.
2. Die Hälfte der Erdbeeren zusammen mit Wasser, Magerquark, Chia-Samen und Nüssen in einem Mixer geben und durchmischen.
3. Masse in Schüsseln verteilen und im Anschluss mit den übrigen Erdbeeren garnieren.



Zutaten

- 500g Magerquark
- 100g Erdbeeren
- 200ml Wasser
- 30g Paranüsse
- 2 EL Chia-Samen

Nährwerte

- 268 kcal
- 4,0g Kohlenhydrate
- 15,4g Eiweiß
- 20,2g Fett

Anleitung

1. Ein wenig Ingwer schälen und fein würfeln. Anschließend die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Chilischote von den Kernen befreien und ebenfalls in feine Würfel hacken.
3. Eier in einer Schüssel verquirlen und die frischen Zutaten unterrühren.
4. Masse anschließend in einer Pfanne erhitzen und immer wieder umrühren, bis die Eier stocken.
5. Auf einem Teller anrichten und genießen.



Zutaten

- 3 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Nährwerte

- 238 kcal
- 18,3 g Kohlenhydrate
- 9,5 g Eiweiß
- 7,3 g Fett

Anleitung

1. 60ml Wasser auf die 20g Chiasamen schütten und kräftig rühren, damit sich eine gelartige Konsistenz bildet.
2. Die Karotten in eine Schüssel reiben, die 2 Eier aufschlagen und die Chiasamen-Mischung hinzufügen. Dies noch einmal gut verrühren. Jetzt noch Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und mehrere Taler aus einem gehäuften EL von der Mischung braten.



Zutaten

- 2 Eier
- 2 Karotten
- 20g Chiasamen
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

- 580 kcal
- 47,0 g Kohlenhydrate
- 12,9 g Eiweiß
- 35,1 g Fett

Anleitung

1. Die Vollkorntoasts toasten. Dann mit Butter bestreichen. Die andere Seite mit Honig bestreichen und in Scheiben geschnittene Bananen darauflegen. Mit der Butterseite in die Pfanne legen.
2. Den Edel-Nussmix auf die Banane streuen. Den anderen Toast mit Butter bestreichen und mit der Butterseite nach oben auf den Pfannentost drücken. Nach ein paar Minuten wenden und weiterbraten bis das Sandwich goldbraun ist.



Zutaten

- 1/2 Banane
- 2 Vollkorntoasts
- 20g Mandelmus
- 1 TL Honig
- 1 EL Butter
- 20g Edel-Nuss-Mix
- Zimt

Nährwerte

- 667 kcal
- 124,0 g Kohlenhydrate
- 20,0 g Eiweiß
- 8,0 g Fett

Anleitung

1. Zutaten miteinander vermengen und gut durchrühren. Nach Bedarf mit Sojamilch nacharbeiten, falls der Teig zu dickflüssig werden sollte.
2. Waffeleisen anheizen und mit etwas Öl einreiben. Teig auf das heiße Waffeleisen geben.
3. Fertige Waffeln mit Heidelbeeren und etwas Puderzucker anrichten.



Zutaten

- 100g Dinkelmehl (630)
- 100g Sojamilch
- 100g Apfelmus
- 50g Apfelmark
- 50g Haferflocken
- 10g Erythrit
- 100g Heidelbeeren

Früh

Apfelcrumble

Nährwerte

- 583 kcal
- 83,0 g Kohlenhydrate
- 8,4 g Eiweiß
- 20,0 g Fett

Anleitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Äpfel in Würfel schneiden, mit den Rosinen vermischen und den Zimt unterrühren. Dies in eine kleine Auflaufform geben.
2. Das Nuss-Urkorn-Müsli mit dem Kokosöl (flüssig) vermischen und auf das Apfelgemisch geben. Für 25-30 Minuten backen.



Zutaten

- 2 Äpfel
- 50g Nuss-Urkorn-Müsli
- 30g Rosinen
- 1 EL Kokosöl
- Zimt

Nährwerte

- 862 kcal
- 43,4 g Kohlenhydrate
- 43,5 g Eiweiß
- 60,3 g Fett

Anleitung

1. Den Backofen auf 220°C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Das Vollkorntoast tosten. 2 Scheiben mit Butter bestreichen. Mit einer Scheibe Gouda und 1 Scheibe Kochschinken belegen und eine Scheibe Vollkorntoast obendrauf. Etwas geriebenen Mozzarella darüberstreuen. Im Ofen goldbraun backen.
3. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und 2 Spiegeleier braten. Salzen und pfeffern und auf die 2 Sandwiches legen.



Zutaten

- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Scheiben Gouda
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 EL Butter
- 2 Eier
- 30g geriebener Mozzarella
- Salz und Pfeffer

Hähnchen mit Mango

Mittag / Abend

Nährwerte

- 540 kcal
- 17,0 g Kohlenhydrate
- 35,0 g Fett
- 35,3 g Eiweiß

Zutaten

- 150g Hähnchenbrustfilet (2 Stück)
- 50g Blattsalat
- 1 Mango
- 1 EL Orangensaft
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Anleitung

1. Die Hähnchenbrustfilets gründlich waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten.
2. Blattsalat waschen und die Mango in mundgerechte Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und gut durchmischen.
3. Die Zitrone auspressen und gemeinsam mit dem Orangensaft,
4. EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer eine Sauce anrichten, die im Anschluss über den Mango-Salat geträufelt wird.
5. Hähnchenbrustfilets und Mango-Salat auf einem Teller schön anrichten.



Linsenpasta mit Garnelen

Mittag / Abend

Nährwerte

- 636 kcal
- 17,0 g Kohlenhydrate
- 18,0 g Fett
- 38 g Eiweiß

Zutaten

- 100 g Linsennudeln
- 50 g Garnelen
- 1 rote Paprika
- 5 Cocktailtomaten
- 50 ml passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer

Anleitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken, Paprika waschen und würfeln. Tomaten waschen und vierteln.
2. Linsennudeln nach Packungsanleitung kochen.
3. Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch, Tomaten und Paprika hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Passierte Tomaten hinzugeben und bei schwacher Hitze für 4-5 Minuten köcheln lassen.
4. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Zutaten gut durchmischen und für weiter 2-3 Minuten köcheln lassen.



Nährwerte

- 927 kcal
- 89,6 g Kohlenhydrate
- 40,6 g Fett
- 38,1 g Eiweiß

Anleitung

- 1.30 Minuten vor dem Kochen, die Aubergine in Würfel schneiden und salzen, sodass die Bitterstoffe austreten. Nach 30 Minuten mit kaltem Wasser abspülen.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Tofu (in Würfel geschnitten) darin für 5 Minuten anbraten.
3. In der Zwischenzeit die Zucchini, Zwiebel und Kartoffel in Stücke schneiden. Diese dem Topf hinzufügen.
4. Die Kichererbsen unter klarem Wasser spülen und diese ebenso hinzufügen. Alles weiterhin für 5 Minuten anbraten.
5. Nun 100ml Kokosmilch und reichlich Wasser hinzufügen, bis die Mischung bedeckt ist. Diese zum Kochen bringen und die Hitze wieder auf die Hälfte schalten. Diese für 15-20 Minuten köcheln lassen.
6. Zum Schluss mit Kurkuma, Ingwer, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und servieren.



Zutaten

- 200g Kichererbsen
- 100g Tofu
- 100g Aubergine
- 250g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200g Kartoffeln
- Kümmel
- 1 EL Kokosöl
- 100ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Ingwerpulver
- Paprikapulver
- Kurkumapulver

Gefüllte Paprika

Mittag / Abend

Nährwerte

- 451 kcal
- 59,6 g Kohlenhydrate
- 16,1 g Fett
- 13,3 g Eiweiß

Zutaten

- 2 rote Paprika
- 50g Couscous
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 25g Kidneybohnen
- 12g Mais
- 50ml passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und die doppelte Menge (des Couscous) auf den Couscous in einer Schüssel geben. Dies mit einem Teller abdecken und für 5 Minuten ziehen lassen.
3. Die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen und unter kaltem Wasser spülen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alles mit dem Couscous und den passierten Tomaten mischen.
4. Die Paprika aushöhlen und mit dem Couscous-Gemisch befüllen. Mit dem Olivenöl beträufeln. In eine Auflaufform stellen und für 45 Minuten backen.



Hähnchen mit Couscous

Mittag / Abend

Nährwerte

- 672 kcal
- 61,0 g Kohlenhydrate
- 30,1 g Fett
- 40,0 g Eiweiß

Zutaten

- 100g Hähnchenbrustfilet
- 100g Champignons
- 1 Zwiebel
- 100g Rote Beete
- 200g Spinat
- 50g Couscous
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Einen EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust in Streifen schneiden (außer es sind schon kleine Stücke). Diese 8-10 Minuten braten und in der Zwischenzeit ein paar Mal wenden.
2. In einer weiteren Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Champignons in Scheiben und die Rote Beete in Würfel schneiden. Das Gemüse für 15 Minuten braten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die in Würfel geschnittene Zwiebel hinzufügen. 2 Minuten vorher den Spinat. Salzen und pfeffern.
3. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und die doppelte Menge (des Couscous) auf den Couscous in einer Schüssel geben. Diese mit einem Teller abdecken und für 5 Minuten ziehen lassen.



Leckere Bolognese

Mittag / Abend

Nährwerte

- 638 kcal
- 61,6 g Kohlenhydrate
- 21,7 g Fett
- 30,1 g Eiweiß

Zutaten

- 100g mageres Rinderhackfleisch
- 100g Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 80g Vollkornnudeln
- 1 EL Olivenöl
- 200g gehackte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- optional frische Kräuter

Anleitung

1. Das Olivenöl in einer Pfanne auf höchster Hitze erhitzen und das Rinderhackfleisch darin verteilen. Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und nach 2 Minuten hinzugeben.
2. Dies ca. 10 Minuten weiterbraten und dann die gehackten Tomaten und Cherrytomaten hinzufügen. Alles für weitere 3 Minuten braten.
3. In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen und die Nudeln je nach angegebener Länge auf der Packung kochen bis sie al dente sind.
4. Die Bolognese jetzt salzen und pfeffern. Dann die Nudeln auf einen Teller geben und mit der Bolognesesoße begießen.
5. Mit Kräutern garnieren.



Mittag / Abend

Fleischbällchen in Tomatensoße

Nährwerte

- 609 kcal
- 15,3 g Kohlenhydrate
- 42,9 g Fett
- 36,1 g Eiweiß

Anleitung

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Anschließend die halbe Zwiebel in eine große Schüssel geben und mit Hackfleisch, Ei, Paprikapulver, Petersilie (feingehackt) und Senf vermengen. Gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus dem Hackfleisch kleine Bällchen formen.
3. Paprika waschen und in mundgerecht Würfel schneiden.
4. Die übrige Zwiebel in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten. Anschließend die Tomaten hinzugeben und mit einem Stampfer zerdrücken.
5. Paprika in die Sauce geben und für 15 Minuten köcheln lassen.
6. Fleischbällchen hinzugeben und für weitere 20 Minuten köcheln lassen.
7. Hackbällchen auf einem Teller anrichten und mit Basilikum-Blättern garnieren.



Zutaten

- 300g Rinderhack
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 400g gehackte Dosentomaten
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Petersilie
- Paprikapulver
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Nährwerte

- 380 kcal
- 16g Eiweiß
- 16g Fett
- 36g Kohlenhydrate

Zutaten

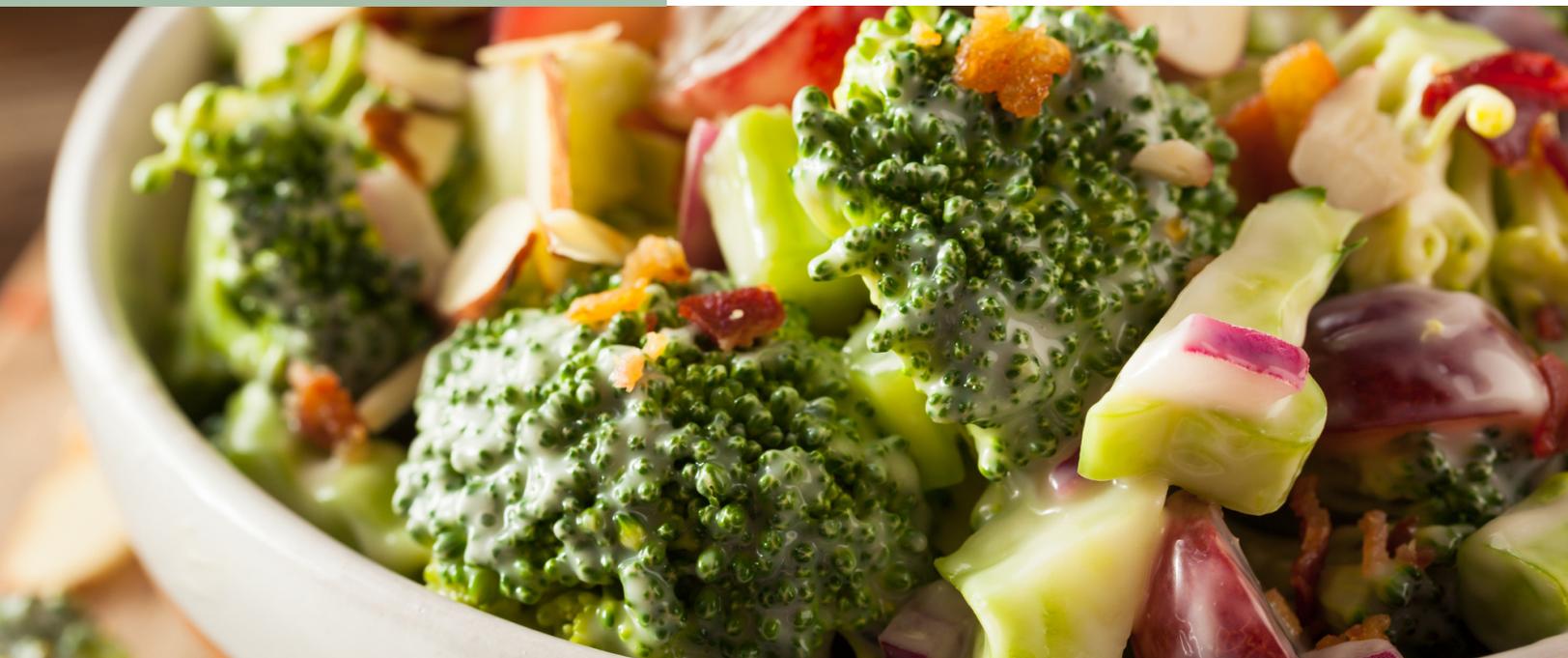
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Granatapfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebeln
- Walnüsse oder Mandeln

Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- Salz / Pfeffer
- Frischer Schnittlauch

Anleitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Würfel hacken. Je nach Vorliebe sind auch breitere Streifen möglich. Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse zerkleinern und zu den Zwiebeln geben.
2. Brokkoli sauber waschen und die Röschen vom Strunk trennen. Größere Röschen sollten in kleine, mundgerechte Stücke geschnitten werden.
3. Granatapfel öffnen und entkernen und im Anschluss mit der Zwiebel, Knoblauch, Brokkoli und Nüssen in einer Schüssel vermengen.
4. In einer kleinen Schale Olivenöl, Honig und Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss das Dressing zum Salat geben und gut verrühren.



Nährwerte

- 310 kcal
- 8,5 g Eiweiß
- 18,3 g Fett
- 11,3 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 2 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 15g Petersilie
- 100ml passierte Tomaten
- 100g Cherrytomaten
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Ein EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Das Paprikapulver und den Kreuzkümmel in die Pfanne streuen. Für 30 Sekunden braten und verrühren.
2. Die Cherrytomaten halbieren und mit den passierten Tomaten zu dem Gewürzöl geben. Diese Mischung salzen und pfeffern. Ein paar Minuten köcheln lassen.
3. 2 Mulden für die Eier bilden, sodass der Pfannenboden zu sehen ist. Die Eier in die Mulden schlagen. Mit einem Deckel bedecken. Ca. 8 Minuten fertigkochen. Mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen.



Nährwerte

- 609 kcal
- 15,3 g Kohlenhydrate
- 42,9 g Fett
- 36,1 g Eiweiß

Anleitung

1. Etwas mehr als die doppelte Menge Quinoa zum Kochen bringen. Zuvor den Quinoa kalt abspülen, damit sich die Bitterstoffe lösen. Den Quinoa in das Wasser geben, die Herdplatte auf mittlere Hitze reduzieren und für 15 Minuten kochen lassen.
2. Den Hokkaidokürbis in Würfel schneiden, etwas Wasser mit ihnen zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und diese für 15 Minuten dünsten. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden (außer es sind schon kleine Stücke). Diese 8-10 Minuten braten und in der Zwischenzeit ein paar Mal wenden.
4. Nachdem die Garzeit des Quinoas fertig ist, den Topf mit einem Deckel bedecken und auf ausgeschalteter Herdplatte noch 5 Minuten ziehen lassen.
5. In der Zeit das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.
7. Nun die Avocado und den Feta in Würfel schneiden.
8. Alles zusammenmischen, weißen Balsamicoessig drüberträufeln und genießen.



Zutaten

- 100g Hähnchenbrustfilet
- 100g Kidneybohnen
- 30g Feta
- 1 rote Paprika
- 100g Mais
- 100g Cherrytomaten
- 100g Hokkaidokürbis
- 15 g Frühlingszwiebel
- 50g weißer Quinoa
- 1 EL Olivenöl
- 30 ml weißer Balsamicoessig
- 120g Avocado
- Salz, Pfeffer & Kümmel

Nährwerte

- 453 kcal
- 49g Eiweiß
- 24g Fett
- 9g Kohlenhydrate

Zutaten

- 300g Hähnchenbrustfilet
- 4 Scheiben magerere Räucherspeck
- 6 Salbeiblätter
- 300g gehackte Tomaten (Dose)
- 50g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer

Anleitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Im Anschluss jeweils 3 Salbeiblätter darauf verteilen und in Speck einwickeln. In einer Pfanne in heißem Olivenöl für 1 Minute scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend bei mittlerer Hitze garen.
2. Nach ca. 10 Minuten gehackte Tomaten hinzugeben. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Ebenfalls in die Pfanne geben und für 1 Minute köcheln lassen.
3. Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und mit Salz/Pfeffer würzen. Im Anschluss mit den Tomaten anrichten.
4. Garnieren mit frischem Basilikum



Nährwerte

- 741 kcal
- 30,9 g Eiweiß
- 23,8 g Fett
- 90,6 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 100g Champignons
- 100g Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 150g Brokkoli
- 150g rote Paprika
- 100g Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Olivenöl
- 50g Passierte Tomaten
- 30g geriebener Mozzarella

Anleitung

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen (mit dem Backblech).
2. Das Dinkelvollkornmehl mit dem Wasser, 1/4 TL Salz und deinen gewünschten Gewürzen vermischen. Das Backblech aus dem Ofen herausholen, ein Backpapier darauflegen und die Masse kreisförmig verteilen. Sie mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig für 12-15 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
3. Das Blech herausholen, den Pizzaboden mit einem Pfannenwender lösen und 2-3 EL der passierten Tomaten darauf verteilen.
4. Ein wenig von dem Mozzarella auf die Tomatensoße streuen. Und dann das geschnittene Gemüse auf den Käse legen. Die Pizza bei 180° Oberhitze für ca. 5 Minuten weiterbacken.



Thunfischsalat

Mittag / Abend

Nährwerte

- 427 kcal
- 35 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 46 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 100g Thunfisch
- 15 g Frühlingszwiebel
- 200g Kartoffeln
- 120g Avocado
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Die Kartoffeln schälen, in mittelgroße Stücke schneiden und in einen Topf legen. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Den Topf zudecken (mit kleiner Öffnung zum Abdampfen) und den Herd auf mittlere Hitze schalten. Diese für 15-20 Min köcheln.
2. In der Zwischenzeit den Thunfisch abtropfen lassen, die Avocado zermatschen und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden.
3. Sobald die Kartoffeln fertig sind, mit dem Thunfisch und der Avocado vermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Gericht mit den Frühlingszwiebeln garnieren.



Spinatsalat

Mittag / Abend

Nährwerte

- 770 kcal
- 28,7 g Eiweiß
- 29,4 g Fett
- 64,7 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 100g Kidneybohnen
- 1 Ei
- 30g Ziegenkäse
- 1 rote Paprika
- 100g Champignons
- 100g Spinat
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 EL Olivenöl
- 30ml weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, ein Ei mit einer Nadel einstechen und für 8-10 Minuten kochen.
2. Die Vollkorntoasts toasts, den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Dann erst etwas Honig auf die Toasts geben und dann 4 Scheiben von dem Ziegenkäse, sodass sie an den Toasts kleben.
3. Den Spinat waschen und als Basis für den Salat in eine Schüssel legen. Die Paprika und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und unter kaltem Wasser spülen. Mit dem Gemüse mischen.
5. Das Ei pellen und in Spalten schneiden und auf den Salat legen. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem weißen Balsamicoessig und Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat träufeln. Die Ziegenkäsetoasts in Viertel schneiden und als Topping ebenso auf den Salat geben.



Nährwerte

- 417 kcal
- 26 g Kohlenhydrate
- 18 g Fett
- 36 g Eiweiß

Anleitung

1. Paprika waschen, Zwiebeln schälen und im Anschluss beides würfeln. Hähnchenfilet waschen und trockentupfen und ebenfalls würfeln.
2. Öl in einer hohen Pfanne / Topf erhitzen und das Fleisch für ca. 5 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln und Paprika hinzugeben und für eine weitere Minute anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Reis hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Vor dem Anrichten Zitrone waschen und in feine Schnitze schneiden und Paella garnieren.



Zutaten

- 150 g Hähnchenfilet
- 100 g Paella-Reis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Paprika (rot)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikagewürz (edelsüß)
- 2 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer
- Zitrone

Nährwerte

- 820 kcal
- 38,0 g Eiweiß
- 36,1 g Fett
- 81,0 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 100g Hähnchen
- 30g Feta
- 100g Rote Beete
- 1 Zwiebel
- 100g Sellerie
- 50g Vollkornreis
- 1 EL Olivenöl
- 30 ml weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 20g Walnüsse
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Den Vollkornreis unter kaltem Wasser abspülen. Mit mehr als der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und dann ca. 40 Minuten köcheln lassen. Am Ende den Rest vom Reiswasser abschütten (am Besten durch ein Sieb).
2. 1/2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die rote Beete und die Sellerie in Würfel schneiden und in die Pfanne legen. Für 15 Minuten braten. Zum Ende hin die Zwiebel in Würfel schneiden und braten.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust in Streifen schneiden (außer es sind schon kleine Stücke). Diese 8-10 Minuten braten und in der Zwischenzeit ein paar Mal wenden.
4. Den Reis, das Gemüse und das Hähnchen auf einem Teller anrichten. Den Feta in Würfel schneiden und hinzugeben
5. Den Balsamicoessig mit dem Honig mischen und das Gericht damit überträufeln und mit Walnüssen garnieren.



Lachs mit Spinat

Mittag / Abend

Nährwerte

- 427 kcal
- 36g Eiweiß
- 27g Fett
- 8g Kohlenhydrate

Zutaten

- 150g Seelachs-Filet
- 100g frischen Spinat
- 1 rote Paprika
- 1 Zitrone
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer

Anleitung

1. Zitrone waschen, Schalen fein reiben und gemeinsam mit dem Saft in eine Schale geben. Schalotte schälen, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Einen Schuss Orangensaft hinzugeben und gut durchmischen.
2. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln.
3. Lachs waschen und trockentupfen. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten ca. 3 Minuten abraten.
4. Paprika und Spinat mit Marinade mischen. Im Anschluss auf einem Teller schön anrichten und Lachs hinzugeben.



Nährwerte

- 511 kcal
- 29,1 g Eiweiß
- 39,8 g Fett
- 5,3 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 150g frischer Seelachs
- 200g Cherrytomaten
- 1 Zitrone
- Frische Petersilie
- Zitronenmelisse
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Anleitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Seelachsfilets gründlich waschen und trockentupfen. Sofern noch die Haut vorhanden ist, nicht entfernen. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Zitronensaft beträufeln.
3. Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Tomaten in einer Auflaufform auslegen und die beiden Seelachsfilets darauf betten. Petersilie und Zitronenmelisse fein hacken und darüberstreuen. 2 EL Olivenöl gleichmäßig über die Auflaufform träufeln.
5. Die Auflaufform für 20-25 Minuten in den Backofen geben.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller schön anrichten.



Linsensuppe

Mittag / Abend

Nährwerte

- 325 kcal
- 29,7g Kohlenhydrate
- 13g Eiweiß
- 16,1g Fett

Zutaten

- 75g rote Linsen
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und anschließend fein hacken. Thymian gründlich waschen und die Blättchen abzupfen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und anschließend Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Nach circa 1 Minute die roten Linsen hinzugeben.
3. Tomatenmark sowie Thymian beifügen und die Geflügelbrühe hineingießen. Anschließend für circa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nährwerte

- 1038 kcal
- 59 g Kohlenhydrate
- 64,1 g Fett
- 57 g Eiweiß

Anleitung

- 1.1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust in Streifen schneiden (außer es sind schon kleine Stücke). Diese 8-10 Minuten braten und in der Zwischenzeit ein paar Mal wenden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse hineinlegen.
2. In der Zwischenzeit, 2 EL Olivenöl, 15g Basilikum, 1 Knoblauchzehe, 40g Cashewnüsse, 10g Edelhefeflocken, 20 ml Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und solange mixen bis eine grobe und trotzdem homogene Masse entsteht.
3. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Linsennudeln hineingeben. Diese für 7-8 Minuten kochen.
4. Die Cherrytomaten halbieren, alles in einem tiefen Teller zusammenmischen und dir schmecken lassen.



Zutaten

- 100g Hähnchenbrust
- 100g Cherrytomaten
- 15 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 75g Linsennudeln
- 3 EL Olivenöl
- 40g Cashewnüsse
- 10g Edelhefeflocken
- 20ml Zitrone
- Salz und Pfeffer

Avocado-Wraps

Mittag / Abend

Nährwerte

- 456 kcal
- 46g Kohlenhydrate
- 13g Eiweiß
- 23g Fett

Zutaten

- 2 Vollkorn-Wraps
- 2-3 Blätter Salat
- 1 Avocado
- 2 EL Frischkäse
- 1 Tomate
- 2 Scheiben magerer Schinken

Anleitung

1. Wraps im Backofen oder der Pfanne kurz erwärmen und im Anschluss mit Frischkäse bestreichen. Salat und Tomate waschen. Tomate in Streifen schneiden und den Wrap gemeinsam mit dem Salat belegen.
2. Avocado entkernen, von der Schale befreien und in dünne Streifen schneiden. Im Anschluss ebenfalls auf den Wrap geben.
3. Kochschinken in der Größe dem Wrap anpassen und belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Wrap im Anschluss rollen.



Apfel-Fenchel-Salat

Mittag / Abend

Nährwerte

- 329 kcal
- 16,8g Kohlenhydrate
- 11,9g Eiweiß
- 22,7g Fett

Zutaten

- 100g Feldsalat
- 50g Parmaschinken
- 200g Fenchel
- 150g Äpfel
- 20g Walnüsse
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Anleitung

1. Feldsalat, Äpfel und Fenchel gründlich waschen und trockentupfen.
2. Walnüsse in grobe Stücke zerkleinern und in einer Pfanne ohne Zugaben für 30-50 Sekunden kurz anbraten.
3. Parmaschinken in feine Stücke oder längliche Streifen schneiden.
4. Zitrone auspressen und zusammen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl in eine große Schüssel geben. Fenchel in feine Stücke hacken und ebenfalls in die Sauce geben.
5. Äpfel schälen und von den Kernen befreien. Anschließend in dünne Scheiben schneiden (im Idealfall mit einem Küchenhobel).
6. Feldsalat zusammen mit dem Schinken und den Äpfeln auf einem Teller anrichten und mit der Sauce mischen.



Süßkartoffelpüree mit Tofu

Mittag / Abend

Nährwerte

- 581 kcal
- 61,6 g Kohlenhydrate
- 30,1 g Eiweiß
- 21,7 g Fett

Zutaten

- 100g Tofu
- 100g Champignons
- 150g Brokkoli
- 250g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Süßkartoffel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Ein EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Den Tofu, die Champignons, den Brokkoli und die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Das Gemüse für 15 Minuten braten.
2. Die Süßkartoffel in Würfel schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Diese zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für 15 Minuten köcheln lassen.
3. Das Restwasser abschütten und mit einem Pürierstab pürieren.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit des Gemüses dazugeben.
5. Am Ende salzen und pfeffern.



Tabbouleh

Mittag / Abend

Nährwerte

- 385 kcal
- 49,6 g Kohlenhydrate
- 8,9 g Eiweiß
- 15,8 g Fett

Zutaten

- 15g Petersilie
- 100g Cherrytomaten
- 2 rote Paprika
- 15g Frühlingszwiebel
- 50g Couscous
- 20ml Zitrone (gepresst)
- 1 EL Olivenöl
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und die doppelte Menge (des Couscous) auf den Couscous in einer Schüssel geben. Dies mit einem Teller abdecken und für 5 Minuten ziehen lassen.
2. Die Cherrytomaten halbieren, die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und die Frühlingszwiebel, sowie Petersilie kleinschneiden.
3. 1 EL Olivenöl mit dem Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Alles miteinander vermengen.



Gemüse Curry & Nudeln *Mittag / Abend*

Nährwerte

- 485 kcal
- 45 g Kohlenhydrate
- 12 g Eiweiß
- 26 g Fett

Zutaten

- 100g Mie-Nudeln
- 50g Erbsen
- 1 Karotte
- 50g Zuckerschoten
- 1 rote Paprika
- 200ml Kokosmilch
- 1 TL grüne Currypaste

Anleitung

1. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen und Beiseite stellen.
2. Karotten schälen und in grobe Stifte schneiden, Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel teilen. Zuckerschoten waschen und dritteln.
3. Pfanne erhitzen und mit einem Schuss Öl das Gemüse bei mittlerer Hitze garen. Im Anschluss mit Kokosmilch ablöschen und Currypaste hinzugeben. Nudeln auf einem Teller anrichten und mit Gemüsecurry vermengen.



Portobello Burger

Mittag / Abend

Nährwerte

- 574 kcal
- 16,1 g Kohlenhydrate
- 47,7 g Eiweiß
- 32,9 g Fett

Zutaten

- 2 Portobello Pilze
- 2 EL Kokosöl
- 200g mageres Rinderhackfleisch
- Knoblauchpulver
- 1 Ei
- 15g Basilikum
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem Rinderhackfleisch, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Für 5-7 Minuten auf beiden Seiten anbraten.
2. Die Portobellopilze putzen und mit ein wenig Kokosöl einreiben. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze für 10 Minuten braten.
3. In einer weiteren Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen. Darin 1 Spiegelei braten. Salzen und pfeffern.
4. Den Basilikum waschen. Den Spinat auf einen Portobellopilz legen, den Burger stapeln, darauf das Spiegelei legen und darauf wiederum einen Portobellopilz stapeln.



Zucchini-Pasta

Mittag / Abend

Nährwerte

- 350 kcal
- 26g Eiweiß
- 15g Fett
- 33g Kohlenhydrate

Zutaten

- 150g Hähnchenbrustfilet
- 300g Zucchini
- 150g Vollkornnudeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 EL Schmand
- Salz / Pfeffer
- Basilikum

Anleitung

1. Hähnchenbrust und Zucchini waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.
2. Nudeln gemäß Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
3. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Hähnchenbrust darin anbraten und anschließend herausnehmen. Zucchini und Zwiebeln in die Pfanne geben, kurz scharf anbraten und im Anschluss mit 100ml Wasser ablöschen. Schmand hinzugeben und für 3 Minuten köcheln lassen.
4. Hähnchenfleisch hinzugeben und für 1 Minute kurz köcheln lassen. Nudeln begeben und gut vermischen. Die Soße ggfs. mit einem weiteren Schuss Wasser verflüssigen, sofern nötig.
5. Auf einem Teller anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Basilikumblättern garnieren.



Nährwerte

- 771 kcal
- 54 g Kohlenhydrate
- 45 g Fett
- 36,8 g Eiweiß

Anleitung

1. Ein EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Brokkoli und Blumenkohl in Röschen und die Karotte in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Für 15 Minuten braten. Salzen und pfeffern.
2. Die Avocado auf dem Vollkornbrötchen zerdrücken und den Camembert in Scheiben schneiden. Auf die mit Avocado bestrichenen Brötchenhälften legen, sowie den Kochschinken auch.
3. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.



Zutaten

- 2 Scheiben Kochschinken
- 30g Camembert
- 1 Karotte
- 100g Blumenkohl
- 150g Brokkoli
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 EL Olivenöl
- 120g Avocado
- Salz und Pfeffer

Lachssalat

Mittag / Abend

Nährwerte

- 280 kcal
- 17g Eiweiß
- 21g Fett
- 5g Kohlenhydrate

Zutaten

- 1 Kopfsalat
- 150g Feldsalat
- 150g Räucherlachs
- 1 Tomate
- Gemischte Kräuter
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 Zitrone
- Salz / Pfeffer

Anleitung

1. Salat waschen und trockenschleudern. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zerkleinern und mit dem Feldsalat mischen.
2. Kräuter waschen und mit dem Salat durchmischen. Tomate zerkleinern und untermischen.
3. Essig, Öl, Senf, Honig in einer Schüssel vermengen und gut vermischen. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat auf einem Teller anrichten, mit Lachs garnieren und im Anschluss das Dressing darüber träufeln.
5. Zitrone dezent darüber auspressen.



Low Carb Tacos

Mittag / Abend

Nährwerte

- 443 kcal
- 30g Eiweiß
- 18g Fett
- 36g Kohlenhydrate

Zutaten

- 100g Kidneybohnen
- 90g Veganes Mühlenhack
- 100g Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 100g Romanasalat
- 1 EL Olivenöl
- 50ml Passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Ein EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Das vegane Mühlenhack und die kleingeschnittene Zwiebel in die Pfanne geben. Dieses braucht nur ca 6 Minuten.
2. Die Cherrytomaten kleinschneiden und diese nach 3 Minuten hinzufügen. Ebenso die passierten Tomaten.
3. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und unter kaltem Wasser spülen. Diese zum Ende der Garzeit hinzufügen. Die Mischung salzen, pfeffern und Kräuter hinzufügen.
4. Die Blätter des Romanasalates waschen, die fertige Tacomasse darauf verteilen und die Low Carb Tacos genießen!



Nährwerte

- 265 kcal
- 3g Eiweiß
- 14,9 g Fett
- 25 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 50 g Cranberrys (getrocknet)
- 100 g gemahlene Nüsse
- 50 g Haferflocken (kernig)
- 50 g brauner Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 40 g Ahornsirup
- 1 El Zitronensaft
- 30ml Kokosöl
- Salz

Anleitung für 6 Stück

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Vanillzucker, Zucker, Ahornsirup und Zitronensaft in einen mittelgroßen Topf geben und auf niedriger Stufe kurz aufköcheln lassen. Im Anschluss das Kokosöl hinzugeben und für 5-7 Minuten bei niedriger Hitze im Topf belassen.
3. Haferflocken, Cranberrys und Kokosöl hinzugeben und mit einem Schneebesen gut umrühren.
4. Aus der Mischung Riegel in der gewünschten Größe und Form modellieren und auf ein Backblech geben. Dort für ca. 15 Minuten durchbacken lassen.



Nährwerte (pro Stück)

- 82,4 kcal
- 1,5 g Eiweiß
- 4,7 g Fett
- 7,4 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 100g gehackte Haselnüsse
- 180g Datteln
- 3 EL Kakaopulver
- 20g Mandelmus
- 1 TL Chiasamen
- 30g Kokosnusshaspeln

Anleitung für 20 Stück

1. Alle Zutaten, bis auf die Kokosnusshaspeln, gemeinsam in einen Mixer geben und vermengen bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. (Sollten die Datteln zu hart sein, werden diese vorher 20 Minuten in Wasser eingelegt.)
2. Nun aus dem Teig kleine, ca. 2-3 cm große Kugeln formen.
3. Die Kugeln einzeln in den Kokosnusshaspeln wenden und kalt stellen.

