

Schnelle & einfache Gerichte:



| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|---|---|---|
| Gurkenschiffe (4 Stück) mit körnigem Frischkäse | <ul style="list-style-type: none">- 1 Salatgurke- 100g-150g körniger Frischkäse- Salz/Pfeffer | Eine Salatgurke halbieren und diese beiden Hälften dann nochmal horizontal in 2 Hälften schneiden, sodass am Ende 4 Gurkenschiffe entstehen. Diese dann mit dem körnigen Frischkäse beliebig bestreichen und salzen/pfeffern. |
| Gemüsesticks mit körnigem Frischkäse/Quark oder Dip deiner Wahl | <ul style="list-style-type: none">- Gemüse (Paprika, Möhren, Zucchini etc.)- Dip deiner Wahl- Optional: Kräuter + Salz/Pfeffer | Das Gemüse in ca. 1 cm dicke Sticks schneiden und mit einem Dip deiner Wahl (körnigem Frischkäse, Quark, Kräuterquark, Avocado-Dip, Senf-Dip, Knoblauch-Dip, etc.) genießen. |
| Quark/Skyr/Joghurt mit Früchten | <ul style="list-style-type: none">- 250g-500g Quark (20% Fett) /Skyr/Joghurt- Obst deiner Wahl (sehr gut geeignet: Melone/Mango, da dieses Obst durch den Saft natürlich süßt)- Optional: 1-2 EL Haferflocken/Dinkelflocken | Das Obst deiner Wahl in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Quark, Skyr, Joghurt vermischen. |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|--|--|---|
| Rührei mit Spinat | <ul style="list-style-type: none"> - 2 Eier - 50 ml Milch - 200g-250g Spinat - Salz/Pfeffer/(Schnittlauch) | <p>Den Spinat in einer Pfanne aufkochen lassen.</p> <p>Die Eier mit der Milch (+Schnittlauch) in einer Schüssel verrühren und hinzugeben. Anschließend beliebig pfeffern und salzen.</p> <p>Alternativ eignen sich auch Champignons oder Paprika.</p> |
| Vollkorn-Wraps mit Gemüse (und Hähnchen) | <ul style="list-style-type: none"> - 2 Vollkorn-Wraps - 1 Paprika, 250g Pilze, 3 Tomaten, Mais - (körniger) Frischkäse - Optional: Hähnchen, Reis, Salatblätter, Kräuter | <p>Das Gemüse in einer Pfanne kurz anbraten.</p> <p>Die Wraps mit dem (körnigen) Frischkäse bestreichen.</p> <p>Das Gemüse auf die Wraps streuen, beliebig würzen und einwickeln.</p> |
| Gefüllte Mexiko-Paprika | <ul style="list-style-type: none"> - 2 große Paprika - Mais, Kidneybohnen - 125g Reis - Knoblauch - 200ml Creme Fraiche / körniger Frischkäse - Chilipulver, Paprikapulver, Cayennepfeffer | <p>Den Reis kochen und mit dem Mais, Kidneybohnen, Knoblauch (beliebig) und Creme Fraiche / körnigem Frischkäse vermischen und beliebig würzen.</p> <p>Die Paprika seitlich halbieren. Die Füllung in die Paprika geben und diese auf einem Blech (vorgeheizter Ofen, 200 C, Ober-Unterhitze) für 10-15 Min in den Ofen schieben.</p> |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|------------------|---|--|
| Kohlrabi-Auflauf | <ul style="list-style-type: none"> - Ca 600 g Kohlrabi (in feine Scheiben geschnitten) - 1 Knoblauchzehe (gepresst) - 1 Zwiebel (fein geschnitten) - Ca. 80g Light-Käse (gerieben) - Flüssigkeit: 100ml Sahne + 350 ml Brühe - ½ TL Paprikapulver - 1 TL Speisestärke - Eine Prise Muskatnuss | <ul style="list-style-type: none"> - Verteile die Kohlrabischeiben in einer Backofenform. - Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne etwas anbraten. - Vermische die Flüssigkeit (Sahne&Brühe) mit den 3 Gewürzen und lösche die Zwiebeln/Knoblauch damit ab und lasse es aufkochen. -Übergieße die Kohlrabischeiben damit und schiebe die Backofenform in den vorgeheizten Backofen für 15 bis 18 Min. bei 180 Grad Umluft. -Verteile im Anschluss den Käse auf dem Auflauf und backe alles erneut für ca. 7 bis 8 Minuten. Tipp: Schneide die Kohlrabischeiben sehr dünn (dies garantiert ein besseres Garen und bedecke sie komplett mit der Flüssigkeit (Sahne+Brühe) vor dem Backen. Zur Not noch etwas Brühe hinzugeben. |
| Hirten-Penne | <ul style="list-style-type: none"> - 50 g Penne-Nudeln kochen - 50 g Hirtenkäse-Light (in kleine Würfel schneiden) - 30 g Rucola - 250 g Tomaten (klein geschnitten) - 15 g italienische Kräuter - 25 g Balsamico Creme | <p>Die 50 g gekochten Penne-Nudeln mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Fertig!</p> |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|---|--|--|
| Zucchini-Pizza-Boote | <ul style="list-style-type: none"> - 2 Zucchini - Tomatenmark - Pilze, Salami - Fettarmer Reibekäse | <p>Die Zucchini halbieren und die beiden Hälften nochmal horizontal in 2 Teile schneiden.</p> <p>Die „Boote“ mit Tomatenmark bestreichen und den geschnittenen Pilzen und der Salami belegen.</p> <p>Anschließend sparsam mit dem Reibekäse beträufeln und bei ca. 180C, Ober-Unterhitze für ca. 10 bis 15 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben.</p> |
| Gurkensalat mit Tomaten und (Ziegen-)Frischkäse | <ul style="list-style-type: none"> - 1 Salatgurke - Ca. 8 Tomaten - 3 EL Olivenöl, 2 El Weißweinessig - Halbe rote Zwiebel, Petersilie - Salz, Pfeffer - 150g Ziegenfrischkäse/körniger Frischkäse | <p>Die Gurke und die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.</p> <p>Die Zwiebel und Petersilie hacken.</p> <p>Tomaten, Gurke und Zwiebel mit Petersilie, Essig und Öl mischen und mit Salz/Pfeffer abschmecken.</p> <p>Frischkäse hinzugeben.</p> |
| Schnelle Gnocchi-Pfanne | <ul style="list-style-type: none"> - 150 g Gnocchi - 200 g Champignons - 150 g Tomaten - ½ Bund Basilikum | <p>Die Gnocchi in einer Pfanne nach Belieben anbraten.</p> <p>Gewürfelte Champignons und Tomaten hinzugeben und weitere 5 bis 10 Min. anbraten, bis alles goldbraun knusprig ist.</p> <p>Im Anschluss mit Basilikum dekorieren. Fertig!</p> |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|----------------------|--|---|
| Schnelle Flammkuchen | <ul style="list-style-type: none"> - Dinkel-Tortilla - Ca. 50g Körniger Frischkäse - Ca. 50g Creme Leicht - Schnittlauch/Zwiebeln - 30g Speckwürfel - Salz, Pfeffer | <p>Körniger Frischkäse und Creme Leicht mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Diese Creme aufstreichen und mit den Zwiebeln und Schinkenwürfeln belegen. Im Anschluss bei 170 Grad Umluft 10 bis 15 Min. backen.</p> |
| Zucchini-Nudeln | <ul style="list-style-type: none"> - 1 große Zucchini - 250g passierte Tomaten - 150g Mais - 100g Linsen verzehrfertig | <p>Zucchini mit Spiraler zu Nudeln drehen und in einer Pfanne leicht anbraten. Die passierten Tomaten, Linsen und den Mais hinzugeben, beliebig würzen und für ca. 10 Min. braten.</p> |
| Tortilla-Pizza | <ul style="list-style-type: none"> - Tortilla-Wrap (vorzugsweise Dinkel) - passierte Tomaten (Soße) - Pizzagewürz - Belag beliebig (Pilze, Thunfisch, Ananas, Kochschinken, Rucola, Mozzarella etc.) | <p>Den Tortilla-Wrap für ca. 5 Min. (Ober-Unterhitze) bei 220 Grad im Backofen „vorbacken“. Im Anschluss beliebig belegen und nochmal (in Abhängigkeit vom Belag) für ca. 10 Min. bei 220 Grad in den Ofen schieben.</p> |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|----------------------------------|---|---|
| Tomaten gefüllt mit Kräuterquark | <ul style="list-style-type: none"> - 4-5 große Tomaten - 250g Magerquark - 4-5 EL gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum etc.) - Pfeffer & Salz | <p>Den Kopf/Deckel der Tomaten oben abschneiden und die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen.</p> <p>Den Quark mit den Kräutern und einem Schuss Wasser verrühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Im Anschluss werden die Tomaten mit der Quarkmischung gefüllt und der „Deckel/Kopf“ wieder aufgesetzt.</p> |
| Geröstete Kichererbsen | <ul style="list-style-type: none"> - 200g Kichererbsen aus der Dose - 1 EL Olivenöl - Paprikapulver, Knoblauchpulver - Salz | <p>Die Kichererbsen abspülen und ordentlich mit Küchenrolle/Handtuch trocken tupfen (dies ist wichtig, da sie sonst nicht knusprig werden).</p> <p>Im Anschluss werden die Kichererbsen mit dem Olivenöl und den Gewürzen gut vermischt.</p> <p>Den Ofen bitte auf ca. 180 C vorheizen und die Erbsen auf einem Blech auslegen und 20-25 Minuten backen lassen.</p> <p>Zwischendurch bitte 3 bis 4 Mal die Ofentür öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen!</p> |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|---------------------|--|---|
| Maiswaffel Pizza | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Maiswaffeln (Optional auch Dinkel/Reis) - Tomatenmark - Kochschinken - Paprika geschnitten | <p>Bestreiche die 3 Maiswaffeln mit Tomatenmark und belege sie mit Kochschinken und Paprikastücken. Selbstverständlich kannst du auch einen anderen Belag auswählen.</p> |
| Süßkartoffel Pommes | <ul style="list-style-type: none"> - 2 mittelgroße Süßkartoffeln (2 Stück, jeweils ca. 150g) - 2 TL Öl - Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz | <p>Die Süßkartoffeln in dünne Pommes schneiden und zusammen mit dem Öl und Gewürzen ordentlich vermischen.</p> <p>Anschließend werden die Pommes bei ca. 200 C Umluft ca. 20 bis 22 Minuten knusprig gebacken.</p> <p>Die Pommes nach etwa 10 bis 12 Min. Backzeit einmal drehen, sodass diese von beiden Seiten gebacken werden.</p> |

Süßes/Kuchen:



| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|--|---|--|
| Schokoladenbrötchen (10 bis 12 Stück) | <ul style="list-style-type: none">- 300 g Magerquark- 300 g Dinkelmehl- 100 g Zartbitter Schokoladen-Chunks- 2 Eier- 10 g Backpulver- 20 g Erythrit (o.Ä. zum süßen) | Die Zutaten ordentlich vermischen und in 10 bis 12 Brötchen/Bälle formen und für ca. 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad Ober/Unterhitze auf einem Backblech in den Ofen schieben. |
| Pancakes (für 2 Personen) | <ul style="list-style-type: none">- 200 g Magerquark- 60 g Dinkelmehl- 2 Eier- 100 ml fettarme Milch- 1 Prise Backpulver- 20 g Backkakao oder Schokoladen Whey Protein- Optional: Süßstoff eurer Wahl | Alle Zutaten vermischen und mehrere kleine Pancakes in der Pfanne braten. Dafür etwas Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Stufe braten. Nach ca. 2 Minuten unbedingt wenden. |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|-----------------------------|--|---|
| Erdbeer-Tiramisu | <ul style="list-style-type: none"> - 500 g Erdbeeren - 250 g Magerquark - 250 g Mascarpone Light - 150 g Biskotten/Biskuit - 50 g Xylit - Saft einer Zitrone - Optional: 2 EL Proteinpulver | <p>Von den Erdbeeren 200 g pürieren und zur Seite stellen! Die restlichen 300 g Erdbeeren in kleine Stücke würfeln und zusammen mit Xylit, Mascarpone Light und dem Magerquark zusammen mischen (Optional: Falls gewünscht die 2 EL Proteinpulver unterrühren).</p> <p>Eine Auflaufform mit den Biskotten auslegen und mit dem Zitronensaft vorsichtig beträufeln. Eine Schicht der Quarkcreme auftragen und darüber dann eine Schicht des Erdbeerpürees. Anschließend wieder Biskotten darauf schichten und diese zuerst mit dem Erdbeerpüree und zum Schluss nochmal mit der Quarkcreme beschichten. (Optional kann das Tiramisu noch mit ein paar Erdbeerscheiben dekoriert werden).</p> |
| Apfelspalten mit Nussbutter | <ul style="list-style-type: none"> - 2 große Äpfel - Ca. 30g Nussbutter (Erdnussmus, Mandelmus etc.) | <p>Die 2 beiden Äpfel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und dünn mit der Nussbutter bestreichen. Fertig!</p> |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|---------------------|--|--|
| Blaubeer-Käsekuchen | <ul style="list-style-type: none"> - 250 g Magerquark - 1 Ei - 30 g Dinkelmehl - 60 g Erythrit - 250 g Blaubeeren | <p>Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.</p> <p>Alle Zutaten gut vermischen, in eine kleine Form füllen und den Kuchen für ca. 25 bis 30 Min backen lassen. (Optional kann der Kuchen NACH dem Backen noch mit zusätzlichen Blaubeeren dekoriert werden).</p> |
| Schoko-Kokos-Kuchen | <ul style="list-style-type: none"> - 100 g Skyr - 1 Ei - 50 g Dinkelmehl - 50 g Erythrit - 3 g Backpulver - 10 g Schokodrops - 15 g Kakaopulver - 5 g Kokosraspeln | <p>Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.</p> <p>Das Eigelb vom Eiweiß trennen und das Eiweiß schaumig schlagen.</p> <p>Im Anschluss das Mehl, Erythrit, Backpulver, Kakaopulver und die Schokodrops in einer Schüssel gut verrühren.</p> <p>Danach wird sowohl der Skyr als auch das Eigelb unter diese Mehl-Mischung gerührt. Zuletzt noch den Eischnee (Eiweiß) unterrühren, Kokosraspeln drüberstreuen und für ca. 30 Min in einer kleinen Form backen.</p> |

Eis:



| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|----------------|--|---|
| Himbeer-Eis | <ul style="list-style-type: none">- 300g gefrorene Himbeeren- 60g Speisequark (20%Fett)- 50g Naturjoghurt- Optional: Ein wenig Puderzucker (o.Ä.) | Die Zutaten vermischen und mixen (Handmixer o. Ä.). Ggf. kann es Sinn machen das Eis nach der Zubereitung nochmal 10 bis 15 Min. ins Tiefkühlfach zu stellen. Dies ist davon abhängig, welche Konsistenz du bevorzugst. |
| Bananen-Eis | <ul style="list-style-type: none">- Ca. 350g geschälte, zerkleinerte und tiefgefrorene Bananen- 250ml fettarme Milch- 5g Vanille | Die Zutaten vermischen und mixen (Handmixer o. Ä.). Ggf. kann es Sinn machen das Eis nach der Zubereitung nochmal 10 bis 15 Min. ins Tiefkühlfach zu stellen. Dies ist davon abhängig, welche Konsistenz du bevorzugst. |
| Mango-Eis | <ul style="list-style-type: none">- 300g gefrorene Mango- 60g Speisequark (20%Fett)- 50g Naturjoghurt- Optional: Ein wenig Puderzucker (o.Ä.) | Die Zutaten vermischen und mixen (Handmixer o. Ä.). Ggf. kann es Sinn machen das Eis nach der Zubereitung nochmal 10 bis 15 Min. ins Tiefkühlfach zu stellen. Dies ist davon abhängig, welche Konsistenz du bevorzugst. |

Süßes Porridge:



| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|----------------------------|--|---|
| Apfel-Zimt-Porridge | <ul style="list-style-type: none">- 50g Haferflocken- 250g Halbfettmilch- 125g Magerquark- 1 Apfel / in kleine Stücke geschnitten- Viel Zimt | <p>Die Milch mit den Haferflocken in einem Topf aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca.5 Min. köcheln lassen (ständig Rühren!).</p> <p>Den Magerquark und Zimt einrühren.</p> <p>Im Anschluss alles in eine Schüssel füllen, die Apfelstücke hinzugeben und zusätzlich nochmal Zimt verfeinern.</p> |
| Nutella-Haselnuss-Porridge | <ul style="list-style-type: none">- 50g Haferflocken- 300g Milch- 2 TL Backkakao- Süßungsmittel: Stevia (optional)- 1 TL Haselnussmuss- Obst nach belieben- 20 g gehackte Haselnüsse | <p>Die Milch mit den Haferflocken in einem Topf aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca.5 Min. köcheln lassen (ständig Rühren!) und mit Süßungsmittel abschmecken.</p> <p>Den Backkakao und das Haselnussmus unterrühren und beliebig süßen (am besten etwas Stevia, optional auch ein wenig Honig)</p> <p>Das Porridge in eine Schüssel füllen und mit den gehackten Haselnüssen und dem Obst anrichten.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| <p>Schwarzwälder-Kirsch-Porridge</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 50g Haferflocken - 250g Milch - 80g Kirschen frisch / aus dem Glas am besten ohne Zuckerzusatz - Süßungsmittel: Stevia (optional) - 15g dunkle und geraspelte Schokolade | <p>Die Milch mit den Haferflocken in einem Topf aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen (ständig Rühren!) und mit Süßungsmittel abschmecken.</p> <p>Das Porridge in eine Schüssel füllen und die Kirschen hinzugeben. Die geraspelte Schokolade über das Porridge streuen.</p> |
| <p>Schoko-Bananen-Porridge</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 50g Haferflocken - 1 EL Backkakao - 250g Milch - 1 Banane in Stücke geschnitten (optional auch anderes Obst) - Optional: 1 Prise Vanille - Optional: Süßungsmittel (Stevia) | <p>Die Milch mit den Haferflocken in einem Topf aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min köcheln lassen (ständig Rühren!) und den Kakao unterrühren.</p> <p>Mit Süßungsmittel (optional) abschmecken.</p> <p>Porridge in eine Schüssel füllen und mit der geschnittenen Banane (oder anderem Obst) garnieren.</p> |
| <p>Beeren-Zitronen-Porridge</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 50g Haferflocken - 250g Milch - Saft einer halben gepressten Zitrone - Optional: Süßungsmittel (Stevia) - 125g Beeren (mix) | <p>Die Milch mit den Haferflocken in einem Topf aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min köcheln lassen (ständig Rühren!)</p> <p>Zitronensaft hinzugeben und mit dem Süßungsmittel abschmecken.</p> <p>Porridge in eine Schüssel füllen und mit den Beeren anrichten.</p> |

Salatdressing:



| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|---|---|---|
| <u>Salatdressing 1:</u> Cashew-Dressing | <ul style="list-style-type: none">- 1 EL Wasser- 1 EL Olivenöl- 1 EL Cashewmus- 2-3 Spritzer frischer ZitronensaftSalz/Pfeffer (optional Kräuter) | Alle Zutaten gleichmäßig in einer kleinen Schüssel verrühren. |
| <u>Salatdressing 2:</u> Honig-Dressing | <ul style="list-style-type: none">- 50 ml fettreduzierte Sahne (7%)- 2 TL süßer Senf- 1 TL Honig- Salz/Pfeffer | Alle Zutaten gleichmäßig in einer kleinen Schüssel verrühren. |
| <u>Salatdressing 3:</u> Balsamico-Dressing | <ul style="list-style-type: none">- 1 TL Balsamico- ½ TL Honig- ½ TL mittelscharfen Senf- 2 TL Olivenöl- Salz/Pfeffer | Alle Zutaten gleichmäßig in einer kleinen Schüssel verrühren. |

| Gericht | Zutaten | Zubereitung |
|---|---|---|
| <u>Salatdressing 4:</u> Joghurt-Dressing | <ul style="list-style-type: none"> - 75 g Naturjoghurt - ½ TL Honig - ½ TL Olivenöl - 1 TL Limettensaft - Knoblauch, nach Bedarf - 1 TL Kräuter - Salz/Pfeffer | Alle Zutaten gleichmäßig in einer kleinen Schüssel verrühren. |
| <u>Salatdressing 5:</u> Orangen-Dressing | <ul style="list-style-type: none"> - 2 TL Orangensaft - 1 TL Limettensaft - 1 TL Honig - 2 TL Olivenöl - Salz/Pfeffer | Alle Zutaten gleichmäßig in einer kleinen Schüssel verrühren. |