

julie feels good



ÜBER
60 NEUE
REZEPTE

EASY CLEAN EATING

DER 2 WOCHEN PLAN

INKLUSIVE:

2 WOCHEN-MENÜPLÄNE

EINKAUFSLISTEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNGEN FÜR JEDEN TAG

JULIA MCCOY

CLEAN EATING

INHALTSVERZEICHNIS

Hallo.....	6
Was bedeutet überhaupt Clean Eating?.....	7
Warum dieses Buch?	8
Was du wissen solltest, bevor du beginnst	9

WOCHE 1

Wochenplan.....	11-12
Einkaufsliste.....	13
Step by Step Anleitung.....	14-16
Tag 1	17
Energy Oats	18
Geröstete Nüsse.....	19
Mediterrane Frittata	20
Grundrezept Granola.....	21
Pflaumen Granola Quark.....	22
Kokos-Hähnchen mit Reis.....	23
Tag 2	24
Bircher Müsli	25
Sesam Bällchen	26
Quinoa-Spinat Pesto	27
Eiersalat	28
Zucchini-Hack Boote	29
Tag 3	30
Bananen Nuss Smoothie.....	31
Sesam-Lachs mit Salat.....	32
Power Schale	33
Linsen-Möhren Suppe	34
Tag 4	35
Overnight Oats	36
Apfel mit Nussmus	37
Salat mit Süßkartoffel	38
Erdnuss-Bananen Quark.....	39
Eierauflauf.....	40

CLEAN EATING

INHALTSVERZEICHNIS

Tag 5	41
Quinoa Porridge	42
Erdnusskekse	43
Salat mit roten Linsen	44
Granola mit Honigbirne	45
Quinoa-Lachs-Päckchen	46
Tag 6	47
Gebackene Haferflocken	48
Salat mit Thunfisch-Mix	49
Warme Grapefruit	50
Ofen Geröstetes	51
Tag 7	52
Gefüllte Datteln	53
Falafel mit Salat	54
Mango-Quark	55
Pilz-Pasta Bolognese	56

WOCHE 2

Wochenplan	57-58
Einkaufsliste	59
Step by Step Anleitung	60-62
Tag 1	63
Eier Muffins	64
Dattel-Nuss Riegel	65
Möhren Zucchini Quiche	66
Granola-Quark und Apfel	67
Hähnchen Fajitas	68
Tag 2	69
Bananen Chia Brot	70
Auberginen Hummus	71
Salat mit Linsen-Burger	72
Gefüllte Baby Paprika	73
Quinoa-Spinat Eintopf	74

CLEAN EATING

INHALTSVERZEICHNIS

Tag 3	75
Thunfisch Toast	76
Beeren Granola	77
Tag 4	78
Kokos-Oatmeal mit Apfel	79
Studentenfutter	80
Avocado-Tomaten-Auflauf	81
Chia Joghurt Schale	82
Hack Quinoa Mix	83
Tag 5	84
Beeren Shake	85
Möhren Bällchen	86
Quinoa Tabouleh	87
Chia Schoko Pudding	88
Thunfisch Pizza	89
Tag 6	90
Avocado Rührei	91
Beeren Creme	92
Gefüllte Aubergine	93
Tag 7	94
Apfel Pancakes	95
Teufelseier	96
Buddha Salat	97
Granola mit Obst-Quark	98
Senf Curry Lachs	99

CLEAN EATING

HALLO. SCHÖN, DASS DU BEREIT FÜR VERÄNDERUNGEN BIST.

Vielen Dank, dass du mein E-Book „2 Wochen Easy Clean Eating“ gekauft hast. Ich hoffe, dir hiermit den Weg in dein gesundes Leben zu vereinfachen, dir mit Hilfe dieses Guides viele Tipps geben zu können und dass du nach diesen zwei Wochen die Grundlagen des Clean Eatings verinnerlicht hast und es wie selbstverständlich und alleine weiterführen kannst. Weil es dir schmeckt. Weil du dich so viel besser fühlst. Und weil es doch eigentlich gar nicht so schwer ist und dir viel mehr Lebensqualität gibt.

Aller Anfang ist schwer. Auch ich habe nicht von heute auf morgen komplett clean gegessen, sondern Stück für Stück probiert. Einen Guide, der mir dabei hilft, der mir sozusagen einen assistierten Einstieg gibt, den hätte ich mir damals gewünscht. Ich habe mir die wichtigen Infos und passenden Rezepte im Internet zusammen gesucht. Mittlerweile habe ich das Clean Eating mit seinen Regeln und Richtlinien im Gefühl. Außerdem habe ich ein Gespür für Zutaten und Zusammenhänge im Kochen und Backen entwickelt und kann somit eigene Rezepte kreieren. Und viele dieser Rezepte habe ich in diesem Buch für dich zusammen gefasst.

Auf den ersten Blick wirst du eventuell überwältigt sein. Eine lange Einkaufsliste, viele verschiedene Rezepte und noch mehr Zeitaufwand. Vertraue mir und gebe dem Clean Eating eine Chance. Nach diesen zwei Wochen wirst du eingespielt sein und dich freuen, dass du mit wenig Aufwand tolle und abwechslungsreiche und vor allem gesunde Mahlzeiten bereit stehen hast.

Viel Spaß beim Kochen!

JULIE

JULIES TIPP

Ich glaube ganz fest, dass es maximal zwei Wochen dauert, um deinen Körper aufzuräumen und darauf vorzubereiten, Änderungen durchzumachen. Vertraue deinem Körper und teste es mit diesem Buch!

JULIE FEELS GOOD

CLEAN EATING

WAS BEDEUTET ÜBERHAUPT CLEAN EATING?

Clean Eating ist keine Diät. Und auch keine Schnelllösung zu einer guten Figur. Clean Eating ist ein Lifestyle. Ein Versprechen an deinen Körper, dass du ihn von nun an gut behandelst und dich um ihn kümmerst - von innen nach außen.

Am Ende des Tages ist Clean Eating nur eine Bezeichnung für gesunde, vollwertige Ernährung. Die Art, Lebensmittel so unverarbeitet wie möglich, ohne Zusatzstoffe und chemiefrei zu dir zu nehmen und dich dadurch einfach wahnsinnig gut zu fühlen.

Die Gesellschaft spricht viel darüber: Zeitmanagement und Lebensqualität. Wir alle haben gefühlt zu wenig Stunden am Tag und zu viele Aufgaben zu bewältigen. Clean Eating ist eine Art, dir in deinem Alltag bei diesem wichtigen Thema zu helfen. Denn wie oft vergessen wir im Stress zu essen und erwischen uns dann mit einem Sandwich auf dem Weg zum nächsten Termin. Mit dem Clean Eating erreichst du, dass du Hunger nicht mehr kennen wirst und dass immer eine gesunde Mahlzeit auf dich warten wird. Wie das geht? Das erfährst du in diesem Buch.

Clean Eating ist zwar auf irgendeine Weise ein Konzept, aber die Idee dahinter ist sehr einfach. Wenn du clean isst, versuchst du einfach nur zu vermeiden, weiterverarbeitetes Essen, Zusatzstoffe und Konserven oder Geschmacksverstärker zu dir zu nehmen.

Es gibt keine genaue Definition für „Clean Eating“. Und vor allem ist Clean Eating ist keine Diät – es ist eine Lebenseinstellung. Clean Eating ist kein neu erfundenes Konzept, ganz im Gegenteil: es ist schon lange auf dem Markt.

Ergebnisse durch diese Art der Ernährung, die auch ich feststellen kann:

- Fettverlust
- Gewichtsverlust
- Erhöhte Energie
- Bessere Haut
- Glänzendes Haar
- Schlafverbesserung
- Anstieg des allgemeinen Wohlfühlens

JULIES TIPP

Nach nur zwei Wochen mit einer ausgewogenen Ernährung werden deine Gelüste minimiert, du wirst mehr Energie haben und die Kilos auf der Waage werden sinken. Gib dir und deinem Körper Zeit – Ich verspreche dir, er wird dich lieben und du wirst die langfristigen Ergebnisse lieben!

JULIE FEELS GOOD CLEAN EATING

WARUM DIESES BUCH?

Du möchtest Clean essen. Du hast den Willen, du bist fest überzeugt und hast auch schon den ersten Einkauf im Supermarkt erledigt. Eine Frage kreist allerdings seit Tagen, vielleicht sogar Wochen über deinem Kopf: Wie soll ich nur anfangen?

Keine Sorge, du bist nicht alleine. Ich bekomme fast täglich E-Mails mit willigen Lesern, die von den vielen Infos auf meinem Blog rund um das Clean Eating überwältigt sind und einfach nicht wissen, wie sie einen Plan erstellen und wie sie die ersten Wochen überleben sollen, ohne komplett überfordert unterzugehen und in das alte Muster zu verfallen.

Genau aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Es soll dir helfen. Es soll dich unterstützen, dir die Planung erleichtern und somit den Einstieg in das Clean Eating so leicht wie möglich machen. Ich bin mir sicher, dass du nach diesen zwei Wochen ein ganz anderes Körpergefühl und viel mehr Disziplin für die gesunde Ernährung entwickelt hast und wünsche mir, dass dieses Buch dir den Weg in dein gesundes Leben legt.

Sätze wie „Ich wusste nicht, dass ich mich so gut fühlen kann!“ oder „Wer wusste, dass bestimmte Lebensmittel meine Stimmung heben können?“ wirst du sicherlich demnächst von dir selbst hören. Ich glaube fest, dass du nach nur zwei Wochen Clean Eating die ersten Erfolge sehen wirst. Und wenn du erst einmal merkst, wie gut du dich mit einer gesunden Ernährung fühlst, wirst du dich nicht mehr umdrehen – dein gesunder Lifestyle ist geboren und wird dich von nun an begleiten. Und das ganz automatisch.

JULIES TIPP

Nicht verarbeitete, natürliche Lebensmittel schmecken anders als tiefgefrorene und weiter verarbeitete Nahrung. Deine Geschmacksnerven werden erst einmal durch eine Gewöhnungsphase gehen.

JULIE FEELS GOOD

CLEAN EATING

WAS DU WISSEN SOLLTEST, BEVOR DU BEGINNST.

Jedes Gericht und jeder Snack ist selbst zubereitet. Wenn du nicht kochen kannst, werde ich es dir mit diesem Buch beibringen. Wenn du dieser Vorbereitungsanleitung folgst, ist das Kochen selbst ganz einfach.

Die Gerichte sind für zwei Personen kalkuliert. Genauso die Einkaufsliste. Bist du alleine, halbiere einfach alle Angaben. Du wirst jeden Tag drei Hauptmahlzeiten und zwei Snacks zu dir nehmen. Machst du nebenbei noch Sport, esse an diesen Tagen einen zusätzlichen Snack für mehr Energie. Spürst du zu irgendeiner Zeit Hunger, darfst du so viel Salat und Gemüse essen, wie du magst.

Es ist wichtig, dass du dich genau an den Plan hältst, da sich dadurch viele Zutaten ergeben.

- Du kannst an einem Sonntag beginnen. Eigentlich ist Montag der offizielle Starttag, aber am Sonntag müssen einige Vorbereitungen getroffen werden. Das heißt für dich: Einkaufen am Samstag. In der ersten Woche wirst du schon einige Grundlagen für die zweite Woche mitkaufen. Daher ist die Einkaufsliste in der ersten Woche etwas länger.
- Alle Mittagessen und Snacks sind zum Mitnehmen geeignet. Keine Ausrede mehr bei der Arbeit, in der Schule oder auf dem Bau.
- Du wirst zweimal die Woche einkaufen gehen. Die Grundzutaten kaufst du am Samstag, Fleisch sollte frisch sein, daher kaufst du dieses teilweise unter der Woche.
- Wenn dein Mann mehr Hunger hat, darf er sehr gerne die doppelte Menge essen.
- Du solltest täglich mindestens zwei Liter, am besten 3 Liter Wasser trinken.
- Salz sollte reduziert werden.
- Versuche, alle 2-3 Stunden zu essen. Zwei Stunden vor dem schlafen solltest du versuchen, nichts mehr zu dir zu nehmen.
- Vermeide Alkohol. Versuche es in diesen zwei Wochen und du wirst sehen, was für einen Unterschied das macht. Ein Glas Rotwein am Wochenende ist natürlich kein Problem.

Im Restaurant

Im Restaurant kannst du am besten mageres Eiweiß bestellen. Das ist zum Beispiel Hähnchenbrust, Lachs oder Rind. Natürlich nicht frittiert. Gebraten oder gebacken ist in Ordnung.

Bestelle Gemüse. Die Beilagenoptionen geben normalerweise eine große Auswahl an Gemüse.

**UND NUN
GEHT ES LOS!**

VIEL SPASS DABEI

WOCHENPLAN

WOCHEN 1

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
FRÜHSTÜCK	Energy Oats	Bircher Müsli	Bananen Nuss Smoothie
SNACK	Geröstete Nüsse	Sesam Bällchen	Sesam Bällchen
MITTAG	Mediterrane Frittata mit Vollkornnudeln	Quinoa Spinat Pesto	Sesam Lachs mit Salat
SNACK	DIY Granola mit Honigpflaume	Eiersalat	Power Schale
ABENDESSEN	Kokos-Hähnchen mit Vollkornreis	Zucchini Hack Boote	Linsen-Möhren Suppe

WOCHENPLAN

WOCHE 1

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Overnight Oats

Quinoa Porridge

Gebackene
Haferflocken

Gebackene
Haferflocken

Apfel mit
Nussmus

Erdnusskekse

Erdnusskekse

Gefüllte Datteln

Salat mit
Süßkartoffel und
Spiegelei

Salat mit roten Linsen

Salat mit
Thunfisch Mix

Falafel mit Salat

Erdnuss-Bananen
Quark

Granola
mit Honigbirne

Warme Grapefruit

Mango Quark

Eierauflauf

Quinoa mit
Lachspäckchen

Ofen Geröstetes

Pilz Bolognese
Pasta



EINKAUFSLISTE

WOCHE 1

GEMÜSE & OBST

8 Knoblauchzehen
8 Zwiebeln
1 kg Möhren
1 Gurke
5 x Grüner Salat, gemixt
2 gelbe Paprika
3 rote Paprika
3 große Zucchini
1 Aubergine
500 g braune, frische Pilze
Bund Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
1 Grapefruit
6 Bananen
1 Birne
1 Mango
6 Äpfel
4 Pflaumen
21 Zitronen
250 g Kartoffeln
4 Süßkartoffeln

FLEISCH U EIER

26 Eier
4-5 Stück Hähnchenbrust
550 g Rinderhackfleisch

MILCHPRODUKTE

1 Fetakäse
2 Milch
500 g Naturjoghurt
1,5 kg Magerquark

KOHLENHYDRATE

360 g Haferflocken, zart
1,5 kg Haferflocken, kernig
2 Pck. Quinoa (Alnatura)
2 Beutel Naturreis
500 g Buchweizenmehl
480 g Rote Linsen (Rossmann)
500 g Vollkornnudeln
Vollkorntoastbrot

NÜSSE/KÖRNER

Leinsamen
Sonnenblumenkerne
Chiasamen
2 x Nussmuss (Alnatura)
1 Glas Tahini (Alnatura)
Sesamkörner, weiß (Rossmann)
Pistazien
2 Pck. Mandeln
1 Pck. Mandelblättchen
120 g gemahlene Mandeln

GEWÜRZE/KRÄUTER

Bio-Gemüsebrühe (Rossmann)
Thymian
Paprikapulver
Kreuzkümmel
Currypulver
Kurkuma
Zimt

BACKZUTATEN

1 Pck. Datteln, getrocknet
1 Pck. Rosinen
Honig
Rohrohrzucker
Kokosraspeln
1 Glas Bio-Apfelmus (Rossmann)
Kakaopulver, roh
1 Pck. Vanillepulver (Alnatura)

TK

1 kg grüne TK-Bohnen
1 kg TK Spinat
500 g TK-Himbeeren
1 Pck. TK Petersilie
2 x TK Basilikum
2 Pck. Bio-Lachs TK (Lidl)

SONSTIGES

Olivenöl
Rote Curry Paste
getrocknete Tomaten
Bio-Senf (Alnatura)
1 Glas Oliven
1 Glas Kichererbsen (220 g)
1 Dose Thunfisch in Wasser
1 Dose Kokosmilch
2 Bio-Tomaten in der Dose (400 g)

OPTIONAL

Kokosblütenzucker
Proteinpulver
Cocoa Nibs
Kokosöl

WOCHE 1

VORBEREITUNGEN SONNTAG

Geröstete Nüsse: nach Rezept zubereiten und abfüllen.

Mediterrane Frittata und Vollkornnudeln: nach Rezept zubereiten.

Granola: nach Rezept zubereiten.

Pflaumen Granola Quark: Pflaumen in Honig braten.

Kokos-Hähnchen: Teil 1 laut Rezept. 2 Beutel Naturreis vorkochen (hierfür und für die Zucchini Hack Boote)

Quinoa-Spinat Pesto: Quinoa vorkochen. Spinat auftauen. Basilikum, Leinsamen, Knoblauch und Öl im Standmixer zu Pesto vermischen.

Eiersalat: Eier kochen.

Linsen-Möhren-Suppe: Nach Anleitung kochen.

TAG 1 MONTAG

Energy Oats: nach Anleitung zubereiten.

Geröstete Nüsse: Sind schon fertig. Yayy!

Mediterrane Frittata und Vollkornnudeln: bereits Fertig!

Magerquark: nach Anleitung cremig rühren. Granola und Pflaumen sind schon fertig.

Kokos Hähnchen mit Naturreis: Teil 2 der Anleitung.

VORBEREITUNGEN FÜR DIENSTAG:

Bircher Müsli: Teil 1 nach Anleitung. Himbeeren aus der Kühlung holen und über Nacht zum Auftauen in den Kühlschrank stellen.

Sesam Bällchen: nach Anleitung zubereiten.

Quinoa Spinat Pesto: Teil 2 und 4 der Anleitung.

Eiersalat: Teil 2 und 3 der Anleitung.

Zucchini Hack Boote: Teil 2 und 3 der Anleitung. Der Reis ist schon vorgekocht - puhh zum Glück.

Sesam Lachs Salat: Lachs aus der Kühlung holen und zum Auftauen in den Kühlschrank legen.

TAG 2 DIENSTAG

Bircher Müsli: Die Himbeeren mit Zimt mischen und über den Brei geben.

Sesam Bällchen: Sind schon gerollt.

Quinoa Spinat Pesto: Ist bereits fertig.

Eiersalat: Ist fertig. Toastbrot bei Bedarf toasten und servieren.

Zucchini Hack Boote: sind bereits fertig! Aufwärmen und genießen!

WOCHEN 1

VORBEREITUNGEN FÜR MITTWOCH:

Sesam-Lachs mit Salat: Teil 1 der Anleitung. Salat klein schneiden. Noch kein Öl darauf geben.

TAG 3 MITTWOCH

Bananen Nuss Smoothie: nach Anleitung zubereiten.

Sesam Bällchen: Sind schon gerollt.

Sesam Lachs mit Salat: Alles fertig. Nur noch das Öl darüber geben.

Power Schale: nach Anleitung zubereiten.

Linsen-Möhren Suppe: die Suppe ist schon fertig! Nur noch die TK-Bohnen nach Anleitung backen.

VORBEREITUNGEN FÜR DONNERSTAG:

Overnight Oats: Teil 1 der Anleitung.

Salat mit Süßkartoffel und Spiegelei: Teil 1, 2 und 3 nach Anleitung zubereiten.

Eierauflauf: Teil 1 - 5 nach Anleitung.

TAG 4 DONNERSTAG

Overnight Oats: Teil 2 der Anleitung.

Apfel mit Nussmus: nach Anleitung zubereiten.

Salat mit Süßkartoffel und Spiegelei: Nur noch das Öl und die Gewürze über den Salat - Mittag ist fertig!

Erdnuss-Bananen Quark: nach Anleitung zubereiten.

Eierauflauf: Fast fertig - nur noch Schritt 6 - das Braten zum Aufwärmen.

VORBEREITUNGEN FÜR FREITAG:

Quinoa Porridge: Quinoa nach Anleitung kochen.

Erdnusskekse: Nach Anleitung backen.

Salat mit roten Linsen: Teil 1 und 3 nach Anleitung zubereiten und separat abfüllen.

Granola mit Honigbirne: Teil 1 nach Anleitung zubereiten.

Quinoa Lachs Päckchen: Lachs aus der Kühlung holen und im Kühlschrank über Nacht auftauen lassen. Teil 1 nach Anleitung zubereiten.

WOCHEN 1

TAG 5 FREITAG

Quinoa Porridge: Teil 2, 3 und 4 nach Anleitung zubereiten. Quinoa haben wir gestern schon gekocht.

Erdnusskekse: Hurra, fertig!

Salat mit roten Linsen: Teil 2 - thats it.

Granola mit Honigbirne: Teil 1 ist erledigt (bei Bedarf aufwärmen), Teil 2 nach Anleitung zubereiten.

Quinoa mit Lachspäckchen: Teil 2 nach Anleitung.

VORBEREITUNGEN FÜR SAMSTAG:

Gebackene Haferflocken: nach Anleitung zubereiten.

Salat mit Thunfisch Mix: Teil 1 und 3 nach Anleitung zubereiten.

Ofen Geröstetes: nach Anleitung zubereiten.

TAG 6 SAMSTAG

Gebackene Haferflocken: nur noch aufwärmen.

Erdnusskekse: sind schon längst fertig.

Salat mit Thunfisch Mix: Teil 2 nach Anleitung zubereiten und garnieren.

Grapefruit: nach Anleitung zubereiten.

Ofen Geröstetes: fertig!

VORBEREITUNGEN FÜR SONNTAG:

Falafel mit Salat: Teil 1 nach Anleitung zubereiten. Salat klein schneiden - noch kein Öl dazu geben.

Mango Quark: Teil 1 nach Anleitung zubereiten.

Pilz Pasta: nach Anleitung zubereiten.

TAG 7 SONNTAG:

Gebackene Haferflocken: nur noch aufwärmen.

Datteln: nach Anleitung füllen.

Falafel mit Salat: Mit Öl anrichten.

Mango Quark: Teil 2

Pilz Pasta: fertig!

TAG 1



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

ENERGY OATS

ZUTATEN (2 PERSONEN)

200 g zarte Haferflocken
400 ml Wasser
200 ml Milch
1 TL Zimt
2 EL Magerquark
Kokosraspeln
1 EL Leinsamen
2 TL Chiasamen
2 kleine Äpfel
1/2 TL Honig

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Zimt, Wasser und Milch in einem Kochtopf vermengen, aufkochen und köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Magerquark, Leinsamen, Kokosraspeln und Chiasamen unterrühren und auf zwei Schalen aufteilen. Die Äpfel in dünne Scheiben oder Stücke schneiden und mit Honig in einer Pfanne ca. 3 Minuten weich kochen. Garnieren.

JULIES TIPP

Keine Angst - die Zubereitung dauert ca. 10 Minuten. Das ist Morgens machbar.



SNACK

GERÖSTETE NÜSSE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Hände voll Nüsse

1/2 TL Olivenöl

Gewürze wie z.B. Salz, Pfeffer

Knoblauch, Kurkuma, Curry, Chili

ZUBEREITUNG

Die Nüsse in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten. Nach ca. 1 Minute das Öl hinein tröpfeln und die Gewürze dazu geben. Alles kurz anbraten lassen. Die Nüsse auf einem Küchenpapier abkühlen lassen.

JULIES TIPP

Am besten schmecken geröstete Mandeln, andere Nüsse sind aber auch geeignet. Bei den Gewürzen hast du freie Wahl.



MITTAG

MEDITERRANE FRITTATA

ZUTATEN (2 PERSONEN)

8 Eier
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
250 g Spinat, aufgetaut
100 g Oliven, in Scheiben
1 EL Basilikum
Salz, Pfeffer
2-3 Hand voll Vollkornnudeln, roh

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Alle Zutaten bis auf die Nudeln vermengen. Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Die Mischung in die Kuchenform geben und ca. 20-25 Minuten backen. Nudeln nach Anleitung kochen.

JULIES TIPP

Statt Nudeln passt auch Vollkornreis.

GRANOLA
REZEPT FÜR
DIE GANZE
WOCHE



SNACK

GRANOLA

ZUTATEN

360 g Haferflocken, kernig
1 Hand voll Nüsse nach Wahl
1 Hand voll Kokosraspeln
4 EL Honig
8 EL Bio-Apfelmus, ohne Zucker
2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Honig, Apfelmus und Zimt verrühren und unter die trockenen Zutaten geben. Im vorgeheizten Backofen (150 Grad Umluft) für 45 Minuten backen. Alle 10 Minuten einmal „durchwühlen“. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

JULIES TIPP

Statt Nüsse und Kokos passen auch Trockenfrüchte. Das Müsli hält ca. 1 Woche.



SNACK

== PFLAUMEN GRANOLA QUARK ==

ZUTATEN (2 PERSONEN)

4 EL Magerquark
4 EL Leitungswasser o. Milch
4 EL Granola (siehe Anleitung)
4 Pflaumen (oder anderes Obst)
1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit etwas Leitungswasser oder Milch cremig rühren. Die Pflaumen halbieren und mit Honig beträufeln. Mit einem Löffel verteilen. Die Pflaumen in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur kurz erhitzen (ca. 2 Minuten). Zusammen mit Granola servieren.

JULIES TIPP

Das angewärmte Obst schmeckt genauso gut, wenn es wieder erkaltet ist.



ABENDBROT

== KOKOS-HÄHNCHEN MIT REIS ==

ZUTATEN (2 PERSONEN)

- 2-3 Hähnchenbrust
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Hand voll grüne Bohnen
- 1 EL Rote Currypaste
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Beutel Naturreis

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Anleitung kochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden. Mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Die Rote Curry Paste hinzugeben und 30 Sekunden braten lassen. Paprika in Stücke und Möhren in Scheiben schneiden. Zusammen mit den grünen Bohnen zu den Zwiebeln geben und 10 Minuten braten. Die Hähnchenbrüste in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.
2. Nach 10 Minuten die Kokosmilch in den Gemüsemix geben und gut einrühren. Aufkochen lassen und das Fleisch hinzugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

JULIES TIPP

Ich brate das Gemüse und Fleisch schon am Vortag und bewahre es in Tupperdosen auf. Dann muss ich abends nur noch alles zusammen mit Kokosmilch vermengen.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

BIRCHER MÜSLI

ZUTATEN (2 PERSONEN)

Brei:

200 g kernige Haferflocken

400 ml Milch

2 TL Zitronensaft

2 EL Chiasamen*

Topping:

2 Hand voll TK-Himbeeren

Zimt

Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Brei zusammen rühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen noch einmal umrühren und ggf. etwas Milch hinzugeben.

2. Die Beeren über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Mit etwas Zimt mischen und über den Brei geben. Mit Mandelblättchen dekorieren.

JULIES TIPP

Ein perfektes Frühstück zum Mitnehmen.



SNACK

SESAM BÄLLCHEN

ZUTATEN (12 STÜCK)

120 g gemahlene Mandeln
60 g gemahlene Kokosflocken
4 EL Tahini (Alnatura)
2 EL Kakaopulver, roh
Honig
1 EL Vanillepulver (Alnatura)
Weiße Sesamkörner (Rossmann)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer den Sesamkörnern in einer Schüssel zusammenrühren. Der Teig sollte nicht zu trocken sein und wenn zusammen gepresst, gut zu kleinen Bällchen verarbeitet werden können. Mit den Händen 12 kleine Bällchen rollen und kneten. Jeden Ball in Sesamkörner rollen.

JULIES TIPP

Die Bällchen am besten im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht zu weich werden. Frauen: 2 Bällchen, Männer: 4.



MITTAG

QUINOA-SPINAT-PESTO

ZUTATEN (2 PERSONEN)

6 getrocknete Tomaten
1 Packung TK Basilikum
60 g Leinsamen, geschrotet
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
240 g Quinoa, roh
200 g TK Spinatblätter

ZUBEREITUNG

1. Das Quinoa nach Anleitung kochen.
2. Die getrockneten Tomaten ca. 30 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen.
3. Basilikum, Leinsamen, Knoblauch und Öl in einem Standmixer zu Pesto vermengen. Spinat im Topf auftauen lassen.
4. Das Pesto unter das fertige Quinoa rühren.
5. Den Spinat und die abgetropften Tomaten zusammen mit Quinoa servieren.

JULIES TIPP

Schmeckt kalt und warm.



SNACK

EIERSALAT

ZUTATEN (2 PERSONEN)

4 Eier
1 TL Bio-Senf (Alnatura)
3 EL Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
3 Scheiben Vollkorn Toast

ZUBEREITUNG

1. Die Eier ca. 8-10 Minuten hart kochen.
2. Abkühlen lassen und klein schneiden.
3. Zusammen mit Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer und Paprika vermengen.
4. Das Toastbrot toasten und mit Eiersalat belegen.

JULIES TIPP

Um etwas mehr Frische in diesen Snack zu bringen, passen Salatblatt und Tomaten (als Sandwich) gut dazu. Frauen 1 Toast, Männer 2 Toast.



ABENDBROT

ZUCCHINI-HACK-BOOTE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

250 g Rinderhack
1 Zwiebel
2 große Zucchini
1/2 Dose Bio-Tomaten (200 g)
100 ml Wasser
Fetakäse
Magerquark
1 Beutel Naturreis

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Anleitung kochen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Enden der Zucchini abschneiden und die Zucchini selbst längs in je zwei Hälften schneiden und mit einem Teelöffel das Fleisch heraustrennen, sodass ein dünner Rand stehen bleibt. das Fleisch aufbewahren. Das Hackfleisch zusammen mit der klein geschnittenen Zwiebel, Salz und Pfeffer anbraten. Die Hälfte des Zucchini-fleisches auswringen und hinzugeben. Nun die Tomatensoße und das Wasser hinzugeben und für 15 Minuten köcheln lassen. Die Zucchinihälften mit der Fleischmischung füllen und etwas Fetakäse darüber streuen. In eine Auflaufform geben oder auf ein Backblech legen.
3. Mit Aluminiumfolie abdecken und für 35 Minuten im Ofen backen lassen. Kurz vor Schluss die Folie entfernen, damit der Käse etwas bräunen kann.

JULIES TIPP

Zusammen mit Magerquark (mit etwas Wasser cremig gerührt) servieren.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

BANANEN NUSS SMOOTHIE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Bananen
8 EL Magerquark
4 EL Milch
2 EL Nussbutter
2 TL Kakaopulver, roh

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen im Standmixer cremig pulsieren.

JULIES TIPP

Nussbutter unbedingt ohne Zucker kaufen. Z.B. Erdnussmus von DM.



MITTAG

SESAM-LACHS MIT SALAT

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Stück Bio-Lachs (Lidl)
2 EL frische Zitrone
1,5 EL Vollkornmehl
Sesam zum Einrollen
1 Ei
Salz, Pfeffer
Salat nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Den Lachs auftauen und in mundgerechte Stücke schneiden, waschen, trocken tupfen und mit Zitrone, Salz und Pfeffer einreiben. In Vollkornmehl wälzen. Das Ei verquirlen, die Lachsstücke darin eintunken und anschließend in Sesam wälzen. Auf ein Backblech legen und 10-12 Minuten im Ofen backen. Salat zubereiten. Mit je 1 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen und die Lachsstücke darauf legen.

JULIES TIPP

Statt Lachs kannst du auch Hähnchenbrust benutzen.



SNACK

POWER SCHALE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

4 EL Magerquark
Leitungswasser o. Milch
1 EL Leinsamen, geschrotet
2 EL Rosinen
1 EL Sonnenblumenkerne
1 Banane
optional: 2 EL Cocoa Nibs

ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit etwas Leitungswasser cremig rühren. Die Banane in Scheiben schneiden. Alle Zutaten auf dem Magerquark verteilen.

JULIES TIPP

Hier nehme ich, was noch da ist. Egal welche Kerne, Samen oder getrockneten Früchte.



ABENDBROT

LINSEN-MÖHREN-SUPPE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

Suppe:

4 Möhren

2 Knoblauchzehen

240 g rote Linsen

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 Dose Bio-Tomaten (400 g)

750 ml Bio-Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 EL Thymian

1 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

Magerquark

Bohnen:

Grüne TK-Bohnen (3-4 Hände voll)

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln zerkleinern und mit etwas Olivenöl anbraten. Die Möhren in Scheiben schneiden und hinzu geben. Für 10 Minuten braten. Nun Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Jetzt die Linsen, Bio-Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und für 20 Minuten kochen lassen. Die Bohnen tiefgefroren mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft für 20-30 Minuten oder bis sie goldbraun werden backen.

JULIES TIPP

Die Suppe kann auch püriert werden. Je 1 EL Magerquark unterrühren.



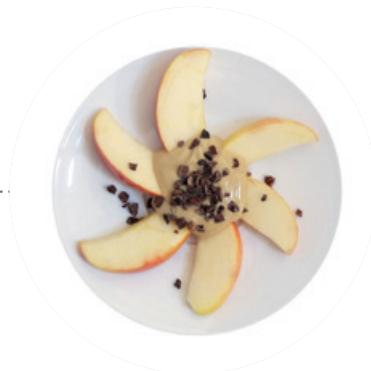
FRÜHSTÜCK



MITTAG



ABENDESSEN



SNACK



SNACK



FRÜHSTÜCK

OVERNIGHT OATS

ZUTATEN (2 PERSONEN)

200 g kernige Haferflocken
6 EL Naturjoghurt
480 ml Wasser
4 EL Bio-Apfelmus, ungesüßt
2 EL Leinsamen, geschrotet
4 EL Rosinen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zusammen rühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen mit Rosinen und Leinsamen servieren.

JULIES TIPP

Statt Rosinen passen auch Datteln oder anderes Trockenobst.



SNACK

APFEL MIT NUSSMUS

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Äpfel
4 TL Nussmus (ohne Zucker)
Cacao Nibs (optional)

ZUBEREITUNG

Den Apfel klein schneiden und das Erdnussmus als Dip servieren.

JULIES TIPP

Das Erdnussmus von DM eignet sich am besten, da es so cremig ist.



MITTAG

== SALAT MIT SÜSSKARTOFFEL ==

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Süßkartoffeln
5 Eier
Kopfsalat
Feldsalat
2 Möhren
1 Paprika
Salz, Pfeffer
Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, Salz Pfeffer und 1 EL Olivenöl hinzugeben und bei 200 Grad Umluft für ca. 20-30 Minuten backen.
2. Die Eier zu Spiegelei braten.
3. Die Salatzutaten klein schneiden.
4. Mit Salz, Pfeffer und je 1 EL Olivenöl servieren.

JULIES TIPP

Frauen: 2 Eier, Männer: 3 Eier



SNACK

ERDNUSS-BANANEN QUARK

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Hand voll Granola
1 Banane
2 EL Nussbutter, ohne Zucker
8 EL Magerquark
4 EL Milch

ZUBEREITUNG

Magerquark und Milch cremig rühren. Mit Banane, Granola und Nussbutter garnieren.

JULIES TIPP

Statt Banane passt auch anderes Obst.



ABENDBROT

EIERAUFLAUF

ZUTATEN (2 PERSONEN)

500 g Spinatblätter, TK
1 Hand voll getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Kartoffeln
6 Eier
250 ml Milch
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen.
2. Die Zwiebel, getrockneten Tomaten und Knoblauchzehe klein schneiden und mit etwas Öl anbraten. Den aufgetauten Spinat, Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten.
3. Die Kartoffeln waschen, optional schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. In eine eingefettete Auflaufform geben. Spinatmix hinzugeben. Vermengen und leicht platt drücken.
5. Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer anrühren. Über die Kartoffel-Spinat-Mischung geben und bei 175 Grad Umluft für ca. 45-60 Minuten oder bis das Ei gestockt ist im Ofen backen.
6. Je eine Hälfte Auflauf herausnehmen und in einer Pfanne kurz zusätzlich anbraten.

JULIES TIPP

Schmeckt auch mit Vollkornnudeln statt Kartoffeln.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

QUINOA PORRIDGE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

250 g Quinoa, ungekocht
150 ml Milch
2 EL Kokosflocken
2 Äpfel
1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Anleitung mit Wasser kochen.
2. Zusammen mit der Milch, Zimt und dem klein geschnittenen Apfel ca. 5-7 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Öl leicht bräunen.
4. Den Porridge damit garnieren.

JULIES TIPP

Das Quinoa kann schon vorgekocht werden.



SNACK

ERDNUSSKEKSE

ZUTATEN (4 PERSONEN)

240 g Erdnussbutter, ohne Zucker
2 EL Proteinpulver*
2 EL Kokosblütenzucker**
2 EL Cocoa Nibs ***
1 Ei

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Alle Zutaten vermengen und runde, flache Kekse formen. Für 12 Minuten backen. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

JULIES TIPP

* Alternativ 2 EL gemahlene Haferflocken
** oder anderen Zucker, z.B. Rohrohrzucker
*** oder Zartbitterschokoladenstückchen



MITTAG

SALAT MIT ROTEN LINSEN

ZUTATEN (2 PERSONEN)

gemischte grüne Salatvarianten
2 Möhren
Gurke
2 Walnussgroße Stücke Fetakäse
240 g rote Linsen
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Salatzutaten klein schneiden und zusammen würfeln.
2. Den Fetakäse darüber krümeln. Mit Öl und Salz und Pfeffer garnieren.
3. Die Linsen nach Anleitung weich kochen. Linsen über den Salat verteilen.

JULIES TIPP

Die Linsen kann man kalt oder warm essen.



SNACK

== GRANOLA MIT HONIGBIRNE ==

ZUTATEN (2 PERSONEN)

4 EL Magerquark
Leitungswasser o. Milch
1 Birne
1-2 TL Honig
4 EL DIY Granola

ZUBEREITUNG

1. Die Birne in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Honig erhitzen und die Birnenscheiben kurz anschwitzen.
2. Den Magerquark mit etwas Leitungswasser oder Milch cremig rühren. Die Birnenscheiben und Granola auf der Quarkcreme anrichten.

JULIES TIPP

Das DIY Granola kann auch mit anderen Obstsorten angerichtet werden.



ABENDBROT

QUINOA-LACHS-PÄCKCHEN

ZUTATEN (2 PERSONEN)

120 g Quinoa, ungekocht
250 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln
2 Stück Bio-Lachs (Lidl)
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1/2 Zitrone
1 TL Currypulver
1/2 TL Zimt
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Olivenöl ca. 3 Minuten in einem Kochtopf anschwitzen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Curry, Zimt und Quinoa hinzugeben und kurz mitbraten. Nun die Gemüsebrühe aufgießen und nach der Quinoa-Verpackungsanleitung köcheln lassen.

2. Den aufgetauten Lachs mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben. Zwei Stücke Aluminiumfolie abreißen und je die Hälfte der Quinoa-Möhren Mischung als Beet darauf verteilen. Dann den Lachs darauf legen und jeweils mit zwei Scheiben Zitrone belegen. Die Alufolien zu kleinen Bonbon-Päckchen zusammenrehen und im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

JULIES TIPP

* Biogemüsebrühe gibt es bei Rossmann oder DM.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

== GEBACKENE HAFERFLOCKEN ==

ZUTATEN (4 PERSONEN)

Teig:

480 g Haferflocken, kernig

240 g Mandelscheiben

4 EL Honig

1 EL Kokosöl*

1 TL Salz

2 TL Zimt

2 Bananen

1 TL Vanillepulver

Topping:

120 g Haferflocken

2 EL Samen deiner Wahl

2 Hände voll TK-Beeren**

60 ml Milch

1/4 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Bananen mit der Gabel zu Brei zermatschen.

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen. In eine eingefettete Auflaufform geben und ca. 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Topping zusammen mischen.

Den Teig nach 10 Minuten aus dem Ofen holen und das Topping darauf verteilen. Nun für weitere 15 Minuten backen.

JULIES TIPP

* oder anderes gesundes Öl ** oder anderes Obst

Reicht für 2 Tage und kann ganz einfach in der Mikrowelle aufgewärmt oder kalt gegessen werden.



SALAT

SALAT MIT THUNFISCH-MIX

ZUTATEN (2 PERSONEN)

1 Dose Thunfisch
1 Ei
Salz, Pfeffer, Basilikum
Grüner Salat
Oliven
Gurke
Tomaten
Fetakäse

ZUBEREITUNG

1. Den Salat und Fetkäse klein schneiden.
2. Mit 1 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Thunfisch abgießen und zusammen mit Salz, Pfeffer und Basilikum in einer Schüssel zerpfücken. Das Ei dazugeben und alles vermengen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis das Ei gestockt ist.
4. Den Thunfisch-Mix über den Salat geben.

JULIES TIPP

Für die Salat-Zutaten mixe ich zusammen, worauf ich gerade Lust habe. Die hier genannten Zutaten sind allerdings alle durch andere Rezepte dieser Woche vorhanden.



SNACK

WARM E GRAPEFRUIT

ZUTATEN (2 PERSONEN)

1 Grapefruit
1 EL Honig
1 EL Kokosraspeln
4 EL Magerquark
Leitungswasser o. Milch

ZUBEREITUNG

Die Grapefruit halbieren und mit Honig einreiben. Mit der offenen Seite nach unten in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten oder bis die Unterseite braun wird, anbraten. Mit Kokosraspeln und cremig gerührtem Magerquark servieren. Mit dem Löffel essen.

JULIES TIPP

Die Grapefruit kann auch in kleine Stückchen geschnitten und dann gebraten werden.



ABENDBROT

OFEN GERÖSTETES

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Stück Hähnchenbrust
oder 250 g Tofu
2 Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 Zucchini
1 Aubergine
2 Paprika
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

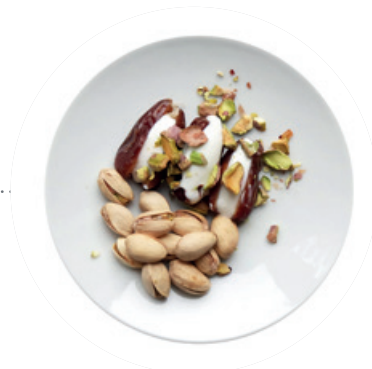
Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hähnchenbrüste genauso. Die Süßkartoffeln schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Alles zusammen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Für 30 Minuten ca. backen.

JULIES TIPP

Dazu passt etwas cremiger Magerquark.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



SNACK

GEFÜLLTE DATTELN

ZUTATEN (10 STÜCK)

10 getrocknete Datteln
5 EL Magerquark
Pistazien

ZUBEREITUNG

Die Datteln längs einschneiden und vorsichtig etwas aufklappen. Den Magerquark mit etwas Wasser cremig rühren und in die offenen Datteln füllen. Pistazien zerkrümeln und darüber streuen.

JULIES TIPP

Statt Quark passt auch Skyr.



MITTAG

FALAFEL MIT SALAT

ZUTATEN (2 PERSONEN)

1 Glas Bio-Kichererbsen (220 g)
20 g TK-Petersilie
1,5 EL Vollkornmehl
1 TL Curry
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
gemischter Salat
Olivenöl

UBEREITUNG

1. Alle Zutaten außer dem Salat und Öl in den Standmixer geben und pulsieren oder mit einer Gabel zermatschen. Aus dem Teig 10 Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen bei 200 Grad Umluft 20 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit den Salat mit Salz, Pfeffer und Öl anrichten.

JULIES TIPP

Wer es cremig möchte, kann etwas Magerquark auf die Falafel geben.



SNACK

MANGO-QUARK

ZUTATEN (2 PERSONEN)

1 Mango
8 EL Magerquark
4 EL Milch

ZUBEREITUNG

1. Die Mango schälen und das Fleisch vom Kern entfernen. Mit dem Standmixer oder Pürierstab zu Püree verarbeiten.
2. Den Magerquark mit Milch cremig rühren und zusammen anrichten.

JULIES TIPP

Dazu passt auch etwas selbst gemachtes Granola.



ABENDBROT

PILZ-PASTA-BOLOGNESE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver
300 g Rinderhack
500 g braune, frische Pilze
240 g Vollkornnudeln, roh
250 ml Bio-Gemüsebrühe
2 EL Magerquark

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Pilze in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten darin anbraten. In einer Schale zur Seite stellen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und in der selben Pfanne und 1 EL Olivenöl braten. Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Paprikapulver dazu geben. Gemüsebrühe und ungekochte Nudeln hinzu geben. Zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 20 Minuten oder bis eine Cremigkeit erreicht ist, köcheln lassen. Pilze hinzu geben und mit Magerquark verrühren.

JULIES TIPP

Statt Magerquark kann auch Skyr genommen werden.

WOCHENPLAN

WOCH E 2

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
FRÜHSTÜCK	Eier-Muffins	Bananen Chia Brot	Bananen Chia Brot
SNACK	Dattel-Nuss Riegel	Auberginen Hummus	Dattel-Nuss Riegel
MITTAG	Möhren-Zucchini Quiche	Salat mit Linsen Süßkartoffel Burger	Thunfisch Toast
SNACK	Quark mit Granola und Apfel	Gefüllte Baby Paprika	Beeren Granola
ABENDESSEN	Hähnchen Fajitas	Quinoa Spinat Eintopf	Quinoa Spinat Eintopf

WOCHENPLAN

WOCH E 2

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Kokos Oatmeal
mit Apfel

Beeren Shake

Avocado Rührei

Apfel Pancakes

Studentenfutter

Möhren Bällchen

Studentenfutter

Teufelseier

Avocado Tomaten
Auflauf

Quinoa Tabouleh

Quinoa Hack Mix

Buddha Salat

Chia Joghurt Schale

Chia Schoko Pudding

Beerencreme

Quark mit Obst Granola

Hack Quinoa Mix

Thunfisch Pizza

Gefüllte Aubergine

Senf Curry Lachs



EINKAUFSLISTE

WOCHE 2

GEMÜSE & OBST

5 Zwiebeln
10 Knoblauchzehen
5 frische, braune Pilze
2 Tomaten
5 Zucchini
1,5 kg Möhren
8 Paprika, gemixt
3 x 250 g Cherry Tomaten
2 Gurken
2 Frühlingszwiebeln
4 Auberginen
4 Süßkartoffeln
3 x Grüner Salat, gemischt
8 Baby Paprika
4 Bananen
2 Äpfel
1 Birne
2 Hand voll Weintrauben
3 Zitronen
2 Avocado

FLEISCH U EIER

31 Eier
3 Hähnchenbrust
500 g Rinderhackfleisch

KOHLENHYDRATE

1 großes Vollkorn Toastbrot
1 Pck. Haferflocken, zart
250 g Vollkornnudeln
200 g Vollkornmehl
100 g rote Linsen
720 g Quinoa
1 Beutel Naturreis

NÜSSE/KÖRNER

1 Pck. Nüsse nach Wahl
1 Pck. Walnüsse
1 Pck. Mandeln
Chiasamen (reicht noch)
Tahini (müsste noch reichen)
Sonnenblumenkerne (reicht)

GEWÜRZE/KRÄUTER

Rosmarin
Paprika
Kreuzkümmel
Thymian

BACKZUTATEN

1 Pck. Backpulver
1 Pck. Kokosflocken
1 Glas Bio-Apfelmus (Rossmann)
Honig (müsste noch reichen)
Kakaopulver, roh (reicht noch)
1 Packung Rosinen
2 Packung Datteln, getrocknet

MILCHPRODUKTE

2 kg Magerquark
3 L Milch
1 Skyr
1 Fetakäse
1 Mozzarella
50 g frischer Parmesankäse

TK

500 g TK Spinat
1 Pck. Bio-Lachs (Lidl)
1/2 Pck. TK Petersilie
1/2 Pck. TK Basilikum
TK Beeren (6 Hand voll)

SONSTIGES

700 ml passierte Tomaten
2 Gläser Kichererbsen (je 220 g)
1 Dose Tomatenstücke (400 g)
2 x Thunfisch in Wasser
2 Gläser/Dosen Bio-Mais
Bio-Senf (Alnatura)
1 Glas Bio-Kichererbsen (220 g)
1 Glas/Dose Kidney Bohnen (220 g)

WOCHE 2

VORBEREITUNGEN SONNTAG

- Eier-Muffins:** nach Anleitung zubereiten.
 - Dattel-Nuss-Riegel:** nach Anleitung zubereiten.
 - Möhren-Zucchini Quiche:** nach Anleitung zubereiten.
 - Hähnchen Fajitas:** nach Anleitung zubereiten.
 - Auberginen-Hummus:** nach Anleitung zubereiten.
 - Linsen Burger:** Burger nach Anleitung zubereiten.
-

TAG 1 MONTAG

- Eier-Muffins:** Sind schon fertig.
- Dattel-Nuss-Riegel:** Auch fertig.
- Möhren-Zucchini Quiche:** Yippie, hier genauso.
- Quark mit Granola u Apfel:** nach Anleitung zubereiten.
- Hähnchen Fajitas:** Lasst es euch schmecken.

VORBEREITEN FÜR DIENSTAG:

- Bananen Chia Brot:** Nach Anleitung zubereiten.
 - Gefüllte Baby Paprika:** Den Quark anrühren und in den Kühlschrank stellen.
 - Quinoa-Spinat Eintopf:** Nach Anleitung zubereiten.
-

TAG 2 DIENSTAG

- Bananen Chia Brot:** Ist bereits fertig - nur noch den kleinen Obstsalat anrühren.
- Auberginen Hummus:** Hummus ist fertig - Möhren schälen.
- Salat mit Linsen Burger:** Burger sind fertig - Salat nach Anleitung anmischen.
- Gefüllte Baby Paprika:** Den fertigen Quark in die Paprika füllen.
- Quinoa Spinat Eintopf:** Ist bereits fertig.

VORBEREITUNGEN FÜR MITTWOCH:

- Thunfisch Toast:** Die Füllung zubereiten und in den Kühlschrank stellen.
- Beeren Granola:** TK Beeren aus dem Kühler holen und in den Kühlschrank legen.

WOCHE 2

TAG 3 MITTWOCH

Bananen Chia Brot: Ist bereits fertig - nur noch den kleinen Obstsalat anrühren.

Dattel-Nuss-Riegel: Auch fertig.

Thunfisch Toast: Fertig - nur noch zusammen bauen.

Beeren Granola: nach Anleitung zubereiten.

Quinoa Spinat Eintopf: Ist bereits fertig.

VORBEREITUNGEN FÜR DONNERSTAG:

Studentenfutter: zusammen mixen.

Avocado Tomaten Auflauf: nach Anleitung zubereiten.

Chia Joghurt Schale: Nach Anleitung zubereiten.

Hack Quinoa Mix: Nach Anleitung zubereiten.

TAG 4 DONNERSTAG

Kokos-Oatmeal mit Apfel: Nach Anleitung zubereiten.

Studentenfutter: Ist bereits fertig.

Avocado Tomaten Auflauf: Ist auch fertig.

Chia Joghurt Schale: Snack Time!

Hack Quinoa Mix: Nur noch aufwärmen und genießen.

VORBEREITUNGEN FÜR FREITAG:

Möhren Bällchen: nach Anleitung zubereiten.

Quinoa Tabouleh: Quinoa vorkochen.

Chia Schoko Pudding: Nach Anleitung zubereiten.

TAG 5 FREITAG

Beeren Shake: Nach Anleitung zubereiten.

Möhren Bällchen: fertig.

Quinoa Tabouleh: Die frischen Zutaten klein schneiden und mit dem Quinoa mischen.

Chia Schoko Pudding: Einfach genießen.

Thunfisch Pizza: Nach Anleitung zubereiten.

VORBEREITUNGEN FÜR SAMSTAG:

Gefüllte Aubergine: Nach Anleitung zubereiten.

WOCHE 2

TAG 6 SAMSTAG

Avocado Rührei: Nach Anleitung zubereiten.

Studentenfutter: Ist bereits fertig.

Hack Quinoa Mix: von vorgestern.

Beeren Creme: Nach Anleitung zubereiten.

Gefüllte Aubergine: Bereits fertig.

FÜR MORGEN VORBEREITEN:

Teufelseier: Nach Anleitung zubereiten.

Buddha Salat: Süßkartoffeln backen.

Senf Curry Lachs: Nach Anleitung zubereiten.

TAG 7 SONNTAG:

Apfel Pancakes: Nach Anleitung zubereiten.

Teufelseier: Fertig.

Buddha Salat: Frische Zutaten zerkleinern und alles zusammen geben.

Quark mit Obst Granola: Nach Anleitung zubereiten.

Senf Curry Lachs: Bereits fertig.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

EIER-MUFFINS

ZUTATEN (5 STÜCK)

5 Eier
1 Schuss Milch
Salz, Pfeffer
Olivenöl
5 braune Pilze
1 Tomate
5 Scheiben Vollkorn Toast

ZUBEREITUNG

Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Muffin-Förmchen mit etwas Olivenöl einfetten. Die Pilze klein schneiden, Tomaten in Scheiben schneiden. Das Ei auf die Förmchen aufteilen, die Pilzstückchen hineingeben und je Muffin eine Tomatenscheibe darauf legen. Im Backofen bei 175 Grad Umluft ca. 15-20 Minuten backen. Dazu Toastbrot servieren.

JULIES TIPP

Frauen: 2 Scheiben Brot, 2 Eier;
Männer: 3-4 Scheiben Brot, 3 Eier



SNACK

DATTEL-NUSS-RIEGEL

ZUTATEN (6 STÜCK)

2 Hand voll Mandeln
2 Hand voll Rosinen
14 Datteln

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und so lange pulsieren, bis eine Masse entstanden ist. Größere Mandelstückchen sind ok. In eine Auflaufform pressen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen in 6 Riegel schneiden und gekühlt lagern.

JULIES TIPP

Je Tag 1 Riegel für die Frauen, je Tag 2 Riegel für die Männer.



MITTAG

MÖHREN-ZUCCHINI-QUICHE

ZUTATEN (4 PERSONEN)

3 Zucchini, grob geraspelt
1 TL Salz, Pfeffer
6 Möhren, grob geraspelt
8 Eier
2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben
TK Kräuter (Basilikum, Petersilie)
1 TL Olivenöl
2 Hände voll Vollkornnudeln (roh)

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Zucchini grob raspeln und mit Salz besprenkeln. Zur Seite stellen. Die Möhren grob raspeln. Eier in einer Schale aufschlagen. Kräuter hinzugeben. Zucchini ausdrücken, bis das Wasser entfernt ist. Zusammen mit den Möhren, Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer in eine eingölte Kuchenform geben. 45-50 Minuten backen. Nudeln nach Anleitung kochen.

JULIES TIPP

Es bleiben sicher Reste übrig - diese Menge ist sehr viel.



SNACK

= GRANOLA, QUARK UND APFEL =

ZUTATEN (2 PERSONEN)

8 EL Magerquark
4 EL Milch
6 EL Bio-Apfelmus
Granola

ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit der Milch cremig rühren. Apfelmus und Granola hinzu geben.

JULIES TIPP

Wenn man alles verrührt, schmeckt es nach Stracciatella Pudding :-)



ABENDBROT

HÄHNCHEN FAJITAS

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2-3 Hähnchenbrust
4 Paprika, gemixt
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1/4 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver
etwas Chilipulver
200 ml passierte Tomaten
1 Beutel Naturreis

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl, Knoblauchzehe und Gewürze verrühren. Die Hähnchenbruststreifen mit der Marinade einreiben. Paprika in dünne Streifen schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Fleisch in eine Auflaufform geben. Passierte Tomaten darüber geben und vermischen. Im Ofen für 20 Minuten backen. Reis nach Anleitung kochen.

JULIES TIPP

Statt Hähnchenbrust passt auch Tofu.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

BANANEN-CHIA-BROT

ZUTATEN (4 PERSONEN)

200 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
1 Ei
1 EL Öl
1 EL Kokosblütenzucker*
50 g Chiasamen
2 Bananen, zermatscht
120 ml Milch
2 Stücke Obst deiner Wahl
etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Brotform einfetten. In einer Schüssel Öl, Ei, Bananen (vorher mit einer Gabel zermatschen) und Zucker vermengen. In einer zweiten Schüssel das Mehl, Salz und Backpulver vermengen. Nun abwechselnd Mehl und Milch in die Öl-Mischung geben und gut verrühren. Chiasamen unterheben. In die Form geben und 45 Minuten backen. Obst klein schneiden und mit etwas Zitronensaft zu einem kleinen Obstsalat anrühren.

JULIES TIPP

Das Brot reicht für zwei Tage.

* oder anderen Zucker (z.B. Rohrohrzucker)



SNACK

AUBERGINEN-HUMMUS

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Auberginen
4 EL Tahini (Alnatura)
4 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
1/4 TL Kreuzkümmel
Salz
1 EL Olivenöl
Paprikapulver
8 Möhren

UBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Auberginen mit der Gabel einstechen und auf einem Backblech ca. 30-40 weich backen. Abkühlen lassen und die Haut abziehen. Das Fleisch zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Möhren schälen und zum Dippen benutzen.

JULIES TIPP

Statt Möhren passt auch Sellerie oder Gurke.



MITTAG

SALAT MIT LINSEN-BURGER

ZUTATEN (10 STÜCK)

100 g Rote Linsen
2 mittlere Süßkartoffeln
100 g Haferflocken
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenkerne*
1/2 TL Curry
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Paprika
Salz, Pfeffer
Grüner Salat
Magerquark

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und 20 Minuten oder bis sie weich sind kochen. Die Linsen nach Anleitung zu Brei kochen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die kleingeschnittene Frühlingszwiebel, Knoblauch, Öl, Zitronensaft und 50 g Haferflocken zusammen mit den gekochten und mit einer Gabel zermatschten Süßkartoffeln und Linsen vermengen. Gewürze und Sonnenblumenkerne hinzugeben sowie die weiteren 50 g Haferflocken. Alles gut vermengen und 6 Patties formen. Auf ein Backblech legen und ca. 30 Minuten backen. Mit Salat servieren und Quark mit Leitungswasser als Dip anrühren.

JULIES TIPP

* oder andere Kerne
Wer es etwas schärfer mag, kann Chilipulver benutzen.



SNACK

GEFÜLLTE BABY PAPRIKA

ZUTATEN (2 PERSONEN)

8 Baby Paprika
6 EL Magerquark
2 EL Milch
Salz, Pfeffer
TK Kräuter nach Wahl

UBEREITUNG

Paprika waschen und den Deckel abschneiden. Den Quark mit Milch cremig rühren. Salz, Pfeffer und Kräuter hinzu geben. Die Paprika von oben mit Quark füllen.

JULIES TIPP

Baby Paprika gibt es bei Lidl.



ABENDBROT

QUINOA-SPINAT EINTOPF

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Möhren
4 Hände voll Spinat*
1,2 L Bio-Gemüsebrühe
1 Dose Tomatenstückchen (400 g)
1 EL Rosmarin
1 EL Thymian
130 g Quinoa, roh
1 Glas Kichererbsen (220 g)

UBEREITUNG

Das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel, Möhren und Knoblauchzehen klein schneiden und anschwitzen. Spinat (wenn TK vorher auftauen lassen) hinzugeben und ca. 5 weitere Minuten kochen. Gemüsebrühe, Tomatenstückchen, Quinoa und Kräuter hinzugeben, aufkochen und bei geringer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Quinoa gar ist. Kichererbsen hinzu geben und nochmals aufwärmen.

JULIES TIPP

* oder 500 g TK Spinat - Das Rezept reicht für 2 Tage.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



MITTAG

THUNFISCH-TOAST

ZUTATEN (2 PERSONEN)

1 Dose Thunfisch in Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 rote Paprika
Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano
Olivenöl
4 Scheiben Vollkorntoast
Blattsalat
1 Tomate
1 Ei
1 EL Magerquark

UBEREITUNG

Die Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprika klein schneiden und mit 1 EL Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten. Den Thunfisch abtropfen und hinzugeben. Alles vermengen. Salz, Pfeffer und Oregano hinzugeben und kurz anbraten. Nun das Ei hinzugeben und vermengen. Ca. 5 Minuten braten lassen. Toastbrot tosten, mit Thunfisch, Salat, Tomate belegen und Magerquark darüber streichen. Zusammenklappen. Aus dem Blattsalat, je 1 TL Öl, Salz und Pfeffer einen kleinen Salat anrühren.

JULIES TIPP

Das Sandwich kann kalt oder warm gegessen werden.



SNACK

BEEREN GRANOLA

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Hand voll TK Beeren
8 EL Magerquark
4 EL DIY Granola

ZUBEREITUNG

Die TK Beeren auftauen lassen. Den Magerquark mit etwas Leitungswasser cremig rühren. Die Beeren samt der abgegebenen Flüssigkeit und zusammen mit Granola servieren.

JULIES TIPP

TK Beeren gibt es in vielen Varianten. Kaufe, was du gerne magst.



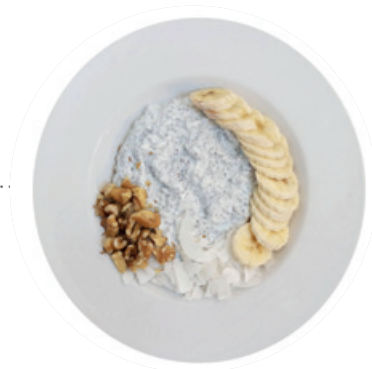
FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

== KOKOS-OATMEAL MIT APFEL ==

ZUTATEN (2 PERSONEN)

200 g Haferflocken
4 EL Quinoa
500 ml Wasser
150 ml Milch
1 Hand voll Kokosflocken
Zimt
1 Apfel

ZUBEREITUNG

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Quinoa hinzugeben und ca. 15 Minuten oder bis das Quinoa fertig ist, köcheln. Eventuell Wasser hinzu geben, falls die Milch zu schnell aufgesaugt wird. Die Haferflocken, Wasser und Zimt hinzugeben und weiterkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Kokosflocken in einer Pfanne kurz anrösten. Mit Apfel garnieren.

JULIES TIPP

Statt Apfel passt auch Birne sehr gut.



SNACK

STUDENTENFUTTER

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 Hand voll Nüsse und Körner
nach Wahl
8 Datteln

ZUBEREITUNG

Zusammen mischen.

JULIES TIPP

Körner und Nüsse nach Wahl.



MITTAG

= AVOCADO-TOMATEN-AUFLAUF =

ZUTATEN (2 PERSONEN)

4 Eier
1 Schuss Milch
1 Avocado
3 Tomaten, oder 250 g Cherry Tomaten
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Feta, optional
5 Scheiben Vollkorn Toast

ZUBEREITUNG

Die Eier aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Avocado und Tomaten in kleine Stücke schneiden. In eine ganz leicht gefettete Auflaufform geben, das Ei darüber gießen und eventuell etwas Fetakäse darüber streuen. Bei 175 Grad Umluft ca. 20 Minuten oder bis das Ei gestockt ist, backen. Dazu Toastbrot servieren.

JULIES TIPP

Frauen: 2 Scheiben Toastbrot, Männer 3-4 Scheiben.



SNACK

CHIA JOGHURT SCHALE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

240 g Magerquark

240 ml Milch

1 EL Honig

4 EL Chiasamen

Toppings:

Banane

Nüsse

Honig

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel Magerquark, Milch, Honig und Chiasamen verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit Toppings deiner Wahl belegen.

JULIES TIPP

Statt Quark kann man auch Skyr nehmen.



ABENDBROT

HACK QUINOA MIX

ZUTATEN (2 PERSONEN)

500 g Rinderhack
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Paprikagewürz
200 g Bio-Mais
220 g Bio-Kidneybohnen
200 g Quinoa
450 ml Bio-Gemüsebrühe
300 ml passierte Tomaten

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und Paprika klein schneiden und mit dem Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten. Rinderhack hinzugeben, Salz, Pfeffer und 1 EL Paprikagewürz und solange braten, bis das Fleisch braun ist. Zusammen mit dem Mais, den abgewaschenen Bohnen, 1 EL Paprikagewürz, Quinoa, passierten Tomaten und der Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen oder bis das Quinoa fertig ist.

JULIES TIPP

Dazu passt je Teller 1 EL Magerquark.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

BEEREN SHAKE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

4 EL Haferflocken, zart
2 Hand voll TK-Beeren
6 gehäufte EL Magerquark
Leitungswasser nach Bedarf
etwas Honig

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pulsieren. Wasser nach und nach hinzu geben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

JULIES TIPP

Der Shake kann auch am Abend zuvor gemixt werden.



SNACK

MÖHREN-BÄLLCHEN

ZUTATEN (10 STÜCK)

1 Hand voll Möhren, geraspelt
1 Hand voll Walnüsse
1/2 Hand voll Rosinen
7 Datteln
1 Hand voll Kokosflocken, plus Deko
1 Prise Salz
1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Standmixer pulsieren. Der Brei muss klebrig sein, aber nicht unbedingt komplett fein gemahlen. Aus dem Teig 10 Bällchen formen. Extra Kokosflocken im Standmixer fein mahlen und die Bällchen darin einrollen. Kühl lagern.

JULIES TIPP

4 Stück für die Frauen, 6 Stück für die Männer.



MITTAG

QUINOA TABOULEH

ZUTATEN (2 PERSONEN)

120 g Quinoa, roh
250 g Cherry Tomaten
1 mittlere Gurke
1 kleine Dose Mais
etwas Fetakäse
Salz, Pfeffer
TK-Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

Quinoa nach Anleitung kochen. Etwas abkühlen lassen. Tomaten und Gurken klein schneiden und unter das Quinoa rühren. Mais, Salz, Pfeffer und TK Kräuter untermixen. Feta krümeln und unterheben.

JULIES TIPP

Dazu passt 1 EL Magerquark als Dip pro Person.



SNACK

CHIA SCHOKO PUDDING

ZUTATEN (2 PERSONEN)

180 ml Milch
4 Datteln
2 EL Chiasamen
2 EL Kakaopulver, roh

ZUBEREITUNG

Die Datteln in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen rühren und 20 Minuten stehen lassen. Nun in einem Standmixer so lange pulsieren, bis ein Pudding-Brei entsteht.

JULIES TIPP

Optional: 1 TL Vanillepulver



ABENDBROT

THUNFISCH PIZZA

ZUTATEN (2 PERSONEN)

Teig:

300 g Buchweizenmehl
150 ml warmes Wasser
2 EL Olivenöl

Belag:

200 ml passierte Bio-Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1-2 Dosen Thunfisch in Wasser
1 Mozzarella
Basilikum oder Oregano

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Zutaten für den Teig mit einem Löffel vermengen. Eventuell weiteres Mehl hinzugeben - bis der Teig wie roher Kuchenteig wird. Zur Seite stellen. Den Thunfisch abtropfen. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Den Knoblauch in die passierten Tomaten rühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen - nicht wundern - der Teig ist nicht wie Pizzateig, eher wie Kuchenteig. Nun die passierten Tomaten darüber streichen, mit Zwiebeln und Thunfisch bestreuen. Den Mozzarella klein schneiden und darüber geben. Basilikum darüber streuen und ca. 30 Minuten backen.

JULIES TIPP

Thunfisch kaufe ich von followfish. Dazu passt Salat.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

AVOCADO-RÜHREI

ZUTATEN (2 PERSONEN)

3 Scheiben Vollkorntoast
5 Eier
1 Schuss Milch
1 Avocado
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Aus den Eiern Rührei braten. Das Toast toasten. Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Avocado und Rührei auf das Toast verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

JULIES TIPP

1 Toast für die Frauen, 2 für Männer.



SNACK

BEEREN CREME

ZUTATEN (2 PERSONEN)

8 EL Magerquark
2 Hand voll TK Himbeeren
2 EL zarte Haferflocken
1 EL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit etwas Leitungswasser cremig rühren. Die tiefgefrorenen Himbeeren unterheben. Ca. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Himbeeren leicht zerdrücken und alles gut vermengen. Die Haferflocken und Kokosraspeln unterheben.

JULIES TIPP

Die Kokosraspeln können auch vorher in einer Pfanne leicht getoastet werden.



ABENDBROT

GEFÜLLTE AUBERGINE

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Auberginen
Olivenöl
250 g Quinoa, gekocht
Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini
2 EL TK Petersilie
1 Hand voll Datteln
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
4 EL Magerquark
50 g frischer Parmesankäse

ZUBEREITUNG

Die Auberginen längs durchschneiden und mit der Innenseite nach unten auf ein Backblech legen. Die Außenseiten mit Öl einsprühen. Ca. 10 Minuten bei 175 Grad backen. Umdrehen und das Fleisch herausnehmen, so dass kleine Boote entstehen. Das Quinoa nach Anleitung kochen (statt Wasser Gemüsebrühe nehmen). Den Knoblauch zerkleinern und mit dem Auberginenfleisch, Tahini, Salz, Pfeffer und einem Schuß Olivenöl im Standmixer pulsieren. Die Datteln zerkleinern und zusammen mit Petersilie, Zitronensaft und der Mixtur in das Quinoa geben. Den Parmesankäse hobeln und unterheben. Die Füllung zurück in die Auberginenboote geben und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Mit Magerquark garnieren.

JULIES TIPP

Statt Quark passt auch Skyr oder Naturjoghurt.



FRÜHSTÜCK



SNACK



MITTAG



SNACK



ABENDESSEN



FRÜHSTÜCK

APFEL PANCAKES

ZUTATEN (6 PANCAKES)

190 g Buchweizenmehl
1 TL Backpulver
2 TL Zimt
1 Banane
2 Eier
1 TL Vanilleextrakt (optional)
120 ml Milch
1 Apfel
etwas Honig zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Den Apfel in Scheiben schneiden und mit dem Messer die Mitte heraus schneiden.

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zu Brei matschen. Nun alle restlichen Zutaten (außer den Apfelscheiben) hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren.

Eine Pfanne auf niedrig/mittlerer Temperatur erwärmen und Öl (Kokos- oder Oliven) erhitzen.

Je Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben, eine Apfelscheibe mittig leicht eindrücken und 2-3 Minuten backen. Wenden und weitere 2-3 Minuten backen.

JULIES TIPP

Frauen 2 Pancakes, Männer 4 Pancakes.



SNACK

TEUFELSEIER

ZUTATEN (8 HÄLFTEN)

4 Eier
2 TL Bio Senf
1 EL Magerquark
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Eier ca. 10 Minuten lang hart kochen. Abkühlen lassen, abpellen und längs halbieren.

Das Eigelb entfernen und in eine Schale geben.

Zerkrümeln, Quark, Senf, Salz und Pfeffer hinzu geben und zu einer Masse vermengen.

In die Eihälften füllen.

JULIES TIPP

Bio Senf gibt es bei DM in der Bioabteilung.



MITTAG

BUDDHA SALAT

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 handgroße Süßkartoffeln
220 g Bio-Kichererbsen
4 Hand voll Rucola Salat
1/2 Gurke
1 Paprika
2 EL Magerquark
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Prise Paprikapulver
Prise Zimt
2 TL Honig
2 TL Zitrone

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und längs in Wedges schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zimt bestreuen und im Ofen für 1 Stunde backen.

Nach ca. 30 Minuten die abgewaschenen Kichererbsen dazu geben und für den Rest der Zeit mitbacken.

In der Zwischenzeit die Paprika klein schneiden, Gurke schälen und klein schneiden. Rucola, Paprika, Gurke, Süßkartoffel-Wedges und Kichererbsen auf einem Teller anrichten.

2 EL Olivenöl mit Honig und Zitrone vermengen und darüber geben. Den Magerquark mit etwas Wasser cremig rühren und dazu servieren.

JULIES TIPP

Statt Paprik passen auch Tomaten.



SNACK

GRANOLA MIT OBST-QUARK

ZUTATEN (2 PERSONEN)

8 EL Magerquark
2 EL Milch
1 Birne
10 Weintrauben
4 EL Granola

ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit der Milch cremig rühren und auf zwei Schalen aufteilen. Die Birne klein schneiden und zusammen mit den Weintrauben und dem Granola dekorieren.

JULIES TIPP

Anderes Obst ist auch ok.



ABENDBROT

SENF CURRY LACHS

ZUTATEN (2 PERSONEN)

2 Stück Bio-Lachs
1 Zitrone
1 rote Paprika
2 Zucchini
10 Cherry Tomaten
200 g Quinoa, ungekocht
100 g Skyr
Salz, Pfeffer
1 EL Oregano oder Basilikum
Paprikapulver
Currypulver
1 EL Bio-Senf

ZUBEREITUNG

Das Quinoa nach Anleitung kochen.
Den aufgetauten Lachs abwaschen und mit Zitronensaft einreiben. Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver darauf sprengeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Lachsstücke hineinlegen. Sobald der Lachs zerfällt, mit einem Spatel nachhelfen und zerkleinern. 1 EL Senf hinzugeben und leicht anbraten. In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Tomaten sehr klein schneiden. Mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano anbraten, bis ein Sud entsteht (ca. 10 Minuten). Nun Skyr einrühren und einen Spritzer Zitrone darauf geben. Alles zusammen servieren.

JULIES TIPP

Statt Skyr passt auch Magerjoghurt.