



selbstkreiert.de

@selbstkreiert

Rezepte für  
deine Bedürfnisse:



Ich würde mich sehr über deine Unterstützung  
bei Instagram freuen!

@selbstkreiert

rezept  
KARTEN

MIT KCAL ANGABE



...für dich!

Bei mir dreht sich alles nur ums  
Essen. Gut essen und gut leben.  
Noch besser: gesund essen, sich  
wohl fühlen, fit sein, immer gut  
gelaunt und mitten im Leben.

Gesunde, bewusste Ernährung  
kann so einfach sein, das möchte  
ich dir hiermit zeigen.  
Schnell, unkompliziert, natürlich,  
mit wenigen Zutaten und einfach  
nur lecker: für Singles, Studenten,  
Berufstätige, für die ganze  
Familie - einfach für dich!

Deine Geneviève ♥

# achtsam essen & leben

Mit den Achtsamkeitsaufgaben möchte ich dir achtsames Essen & Leben näherbringen. Du kannst dir Karten für die Woche passend zurechtlegen oder erfüllst täglich mehrere der Aufgaben. Alles in deinem Tempo und so wie es dir Spaß macht und gut tut.

Durch achtsames Essen lernst du einen genussvolleren und entspannteren Umgang mit Nahrung, Hunger, Sättigung, Befriedigung und deinen Gefühlen. Du gibst deinem Körper genau das, was er in einer bestimmten Situation braucht. Du isst ohne Plan, dafür mit Bauchgefühl und Herz.

Deine Verdauung wird angeregt, dein Körper entlastet und somit dein Wohlbefinden gesteigert.

Mehr Achtsamkeit beim Essen bedeutet auch die Erhöhung der Selbstwahrnehmung, der Wertschätzung des Essens sowie der Selbstwertschätzung allgemein.

Entfliehe dem hektischen Alltag, komme zur Ruhe, setz dich an den Tisch und genieße!



## ACHTSAMKEITSAUFGABE

*Gut gekaut - ist halb verdaut  
...sagt ein Sprichwort.*

*Versuche dir heute besonders viel Zeit  
für dein Essen zu nehmen.  
Fokussiere dich auf das Kauen.*

**Pimp your food...mit...**  
(Samen, Kernen, Nüssen, Beeren, Kräutern etc.)

**Wenig Ablenkung** (Handy, TV, Musik off)

**Nimm dir Zeit** (meist haben wir sie!)

**Zähle jeden einzelnen Bissen**  
(schaffst du 50x bevor du schluckst?)

**Iss jeden Bissen zu ende, bevor du nachlieferst :-)**

**Höre auf deine Körpersignale**  
(bin ich schon satt - habe ich noch Hunger?)



## ACHTSAMKEITSAUFGABE

*Drinks with Benefits...*  
*Integriere heute eines dieser Getränke  
in deinen Alltag:*

**Apfelessig Wasser**

**Zitronenwasser**

**Goldene Milch**

**Ingwertee**

**Grüner Tee**

**Kefir**

**Komboucha**

**Grüner Smoothie**



## ACHTSAMKEITSAUFGABE

*Gib dir heute die volle Dröhnung  
Ballaststoffe. Entweder in Form von*

**Leinsamen oder Chiasamen**

**Flohsamenschalen (-gel)**

(für das Gel einfach 1-2 TL Flohsamenschalen in Wasser geben und 15min quellen lassen)

**Resistente Stärke**

(du kannst Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln, Reis, Nudeln etc. nach dem Kochen erst vollständig auskühlen lassen und bei Bedarf danach wieder erwärmen - es entsteht resistente Stärke)

**Hülsenfrüchte**

**Vollkornprodukte oder Pseudogetreide**

**viel Gemüse**  
natürlich :-)

*Ausreichend Trinken nicht vergessen!*



## ACHTSAMKEITSAUFGABE

*Die Macht der Gewürze...  
...kennst du Sie bereits?  
Auf diese Gewürze solltest du heute  
besonderen Wert legen:*

CEYLON-ZIMT

KURKUMA

CHILI

KÜMMEL

INGWER

PETERSILIE

PFEFFERMINZE



## ACHTSAMKEITSAUFGABE

*5 Ideen wie du es ganz easy schaffst,  
auf deine Flüssigkeitszufuhr zu kommen:*

Trinke bereits direkt nach dem Aufstehen ein  
großes Glas - wer mag lauwarmes - Wasser.

Mache dir eine große Karaffe mit infused water,  
d.h. gebe dem Wasser Früchte, Kräuter oder  
Gemüse hinzu z.B. Beeren, Apfel- oder  
Orangenscheiben, Minze sowie Rosmarin oder  
einfach nur Gurken.

Bereite dir abends gemütlich eine große  
Kanne Tee zu

Trinke ca. 20min vor jedem Essen ein  
großes Glas Wasser  
(nicht beim Essen, denn ansonsten werden die  
Magensäfte zu sehr verdünnt)

Hast du das Gefühl du hast den Tag über zu wenig  
getrunken - wie wäre es am Abend mit einer  
leckeren Suppe?



## ACHTSAMKEITSAUFGABE

*Um dir deinem eigenen Essverhalten  
bewusster zu werden, stelle dir  
folgende Fragen:*

Wann esse ich und warum esse ich?

**Bin ich wirklich hungrig?**

Welches Essen tut mir richtig gut?

**Wie sieht mein Essen aus?**

Wie schmeckt mir mein Essen?

**Wann bin ich satt und wie merke ich das?**

Welche Gedanken und Emotionen  
verbinde ich wenn ich esse und wenn ich  
daran denke?

**Welche Gedanken & Gefühlen habe ich  
beim Essen?**

Wo sitze/stehe ich, wenn ich esse?

**Lenke ich mich beim Essen öfter ab?**



## ACHTSAMKEITSAUFGABE

*Geschmack ist lernbar..  
Sei mutig und versuche heute mal etwas  
Neues. Du musst wissen, wir können  
unseren Geschmack trainieren.*

*Iss etwas in einer sehr kleine Menge,  
was du sonst nicht magst*

*Versuche auf etwas zu verzichten z.B. Kaffee*

*Weniger ist mehr -gestalte dein Essen so wenig süß  
wie nur möglich*

*Iss etwas Bitteres oder Saures*

*Bleib bei naturbelassenen, natürlichen  
Lebensmitteln*



# natürlich natürlich!

„Natürlich“ bedeutet für mich, vorwiegend Nahrungsmittel in einem unbehandelten Zustand zu genießen - selbstkreiert eben. Versuche, einfache Kohlenhydrate durch komplexe zu ersetzen, indem du viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn integrierst. Diese Nahrungsmittel werden langsamer verdaut, halten den Blutzuckerspiegel konstant und sättigen besser.

Bevorzuge saisonales und regionales Obst und Gemüse, denn dieses weist den höchsten Gehalt an Geschmacks- sowie Nährstoffen auf. Kurze Transportwege garantieren beste Frische und Haltbarkeit.

Vermeide stark verarbeitete Lebensmittel oder solche mit künstlichen Aroma- und Konservierungsstoffen.

Beginne damit, dir genau anzuschauen, was du kaufst - achte dabei auf die Liste mit den Inhaltsstoffen. Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Menge aufgelistet. Sprich - die, die den Hauptbestandteil ausmachen, stehen ganz weit vorne.

Und merke: nichts ist ungesund, schlecht oder verboten, aber die Menge ist der Schlüssel zum Erfolg.



zuckerfr.

fettarm

selbst  
kreiert

200 kcal / 35g KH / 3g F / 5g E pro Portion

## Schoko-Shake

cremig & sättigend

ZUBEREITUNG 2 Portionen

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer miteinander mixen.

**TIPP** Wer mag kann noch etwas Zimt oder Vanille zugeben oder für das Extra an Cremigkeit einen Esslöffel Mandelmus.

### Zutatenliste

- ✓ 3 EL Schmelzflocken (oder Haferflocken)
- ✓ 1 EL Kakao (stark entölt)
- ✓ 1 Banane
- ✓ 300ml Hafermilch

### Optional

- ✓ Zimt, Vanille
- ✓ 1 EL Mandelmus



mealprep

protein

zuckerfr.

selbst  
kreiert

350 kcal / 40g KH / 11g F / 20g E pro Portion

## Baked Oatmeal

mit Blaubeeren

ZUBEREITUNG 3 Portionen

Quark, Eier, Milch, Süße & Vanille kräftig miteinander verrühren und mit den Haferflocken vermengen. Blaubeeren untermengen und alles in eine kleine Auflaufform (bei mir ist es immer eine Mealprep Glasdose) füllen. Oder ihr macht gleich die doppelte Menge in einer Auflaufform. Einfetten nicht nötig. Banane halbieren, oben in die Haferflocken eindrücken und mit Mandeln (Stifte oder Hobel) bestreuen.

Ca. 35 min bei 180 Grad backen.

### Zutatenliste

- ✓ 100g Haferflocken grob oder fein
- ✓ 150g Magerquark
- ✓ 2 Eier
- ✓ 100ml Milch
- ✓ Süße nach Wahl z.B. Erythrit oder Honig
- ✓ 100g Blaubeeren oder andere Beeren
- ✓ Toppings
- ✓ 1 EL Honig, Ahornsirup,...
- ✓ 1/2-1 Banane

### Optional

- ✓ Samen & Nüsse



mealprep

protein

veggie

fettarm

selbst  
kreiert

390 kcal / 62g KH / 6g F / 21g E pro Portion

## Spinat-Nudelaufbau

fix gemacht

ZUBEREITUNG 2 Portionen

Blattspinat auftauen, stückige Tomaten mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Nudeln in eine Form geben und die Tomaten darüber verteilen, mit ca. 100ml Wasser aufgießen. Die Nudeln sollten gerade so mit Wasser bzw. Tomaten bedeckt sein. Darauf den Spinat (vorher etwas würzen und ggf. Frischkäse unterrühren) schichten. Abschließend mit Reibekäse bestreuen und bei 180 Grad für ca. 35min im Ofen backen.

### Zutatenliste

- ✓ 160g Nudeln
- ✓ 300g stückige Tomaten (Dose)
- ✓ 150g TK Blattspinat
- ✓ 60g Reibekäse 14%
- ✓ Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter, Basilikum

### Optional

- ✓ 100g Frischkäse Balance





selbst  
kreativ

protein

lowcarb

veggie

270 kcal / 7g KH / 10g F / 36g E pro Portion

## Tworog-Auflauf

Proteinbombe

ZUBEREITUNG 2 Portionen

Frischkäse, Eier und Parmesan kräftig verrühren. Nach Belieben würzen und in eine kleine, flache Auflaufform geben. Halbierte Tomaten und Olivenscheiben darauf geben oder unterheben. Bei **180 Grad ca. 30min** backen.

### Zutatenliste

- ✓ 250g Tworog 2% (trockener Körniger Frischkäse)
- ✓ 2 Eier
- ✓ 2 EL geriebener Parmesan oder einen anderen Hartkäse
- ✓ 3-4 schwarze Oliven
- ✓ ca. 120g Cocktailtomaten
- ✓ Salz, Pfeffer, Gewürze wie z.B. Französische Kräuter oder Oregano

### Optional

- ✓ Handvoll frischer Spinat

## ohne ZUCKER

Als aller erstes sollte der böse weiße Haushaltszucker von der Einkaufsliste so gut wie verschwinden, denn er enthält fast keine Nährstoffe und „leere“ Kalorien. Aber keine Sorge, für ihn gibt es viele leckere Alternativen.

Auf künstliche Süßstoffe würde ich aber gänzlich verzichten. Sie stehen im Verdacht deinen Hunger/ Appetit noch mehr anzuregen.

Die natürlichste Art Zucker zu ersetzen ist die Verwendung von natürlichen Lebensmitteln wie Obst- oder Trockenobst. Versuche doch mal morgens ein zuckerfreies Müsli und bring etwas Süße ins Spiel indem du leckeres Trockenobst, wie Rosinen oder getrocknete Beeren verwendest oder ein Topping aus frischen Früchten wie Bananen und Heidelbeeren.

Auch leckere Backkreationen funktionieren wunderbar mit natürlicher Süßkraft. Getrocknete Datteln, reife Bananen und auch Apfelmark kann den Zucker ersetzen.

Generell empfehle ich, seinen Körper langsam von „zu viel süß“ zu entwöhnen und schrittchenweise seinen Geschmackssinn an „weniger süß“ zu trainieren.



selbst  
kreativ

protein

lowcarb

vegan

150 kcal / 7g KH / 10g F / 7g E pro Scheibe

## Kerniges Brot

aus Saaten & Nüssen

ZUBEREITUNG 15 Scheiben

Alle Zutaten miteinander verrühren. Wer mag kann ein Ei begeben, sorgt für mehr Bindung und dann lässt es sich später besser schneiden. Wasser aufkochen und begeben, alles gut vermengen. Über Nacht oder mehrere Stunden ziehen lassen, dann in eine Kastenform (Silikon) feste drücken und bei **175 Grad ca. 60min** backen. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

### Zutatenliste

- ✓ 150g Haferflocken
- ✓ 90g Leinsamen
- ✓ 1 EL Chiasamen (oder mehr Leinsamen)
- ✓ 130g gemischte Kerne (z.B. 40g Kürbiskerne und 90g Sonnenblumenkerne)
- ✓ 50g Nüsse (z.B. Haselnüsse)
- ✓ 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- ✓ 1-1,5TL Salz
- ✓ 1 Ei (optional, ohne Ei = vegan)
- ✓ 350ml heißes Wasser



selbst  
kreativ

fettarm

zuckerfr.

70 kcal / 11g KH / 2g F / 1g E pro Stück

## Gefüllte Datteln

gesunder Snack

ZUBEREITUNG 5 Stück

Datteln mit dem Erdnussmus füllen, Nuss einsetzen und mit dem Meersalz bestreuen. Oder ein anderes Nussmus und Toppings nach Wahl.

### Zutatenliste

- ✓ 5 Medjoul-Datteln oder Softdatteln
- ✓ 15g Erdnussmus (crunchy) oder anderes Nussmus
- ✓ 5 Cashews / Paranüsse oder andere Nüsse
- ✓ grobes Meersalz

### Optional

- ✓ Zimt oder Kakaoniibs





160 kcal / 20g KH / 5g F / 6g E pro Scheibe

## Mango Baked Oats

sommerlich frisch

### ZUBEREITUNG 6 Scheiben

Joghurt mit der Milch und dem Ei glatt rühren, etwas süßen. Hafer- und Kokosflocken beimengen und gewürfelte Mango unterheben. In eine kleine Auflaufform (ca. 3-4cm hoch) geben. Mit der halbierten Banane belegen und mit Kokosflocken bestreuen.

Ca. 25min bei 175 Grad backen.

### Zutatenliste

- ✓ 100g Haferflocken grob
- ✓ 150g Mango
- ✓ 20g Kokosflocken
- ✓ 200g Joghurt 1,5% oder Vanille-Joghurt
- ✓ 100ml Milch 1,5%
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 Banane
- ✓ Kokosflocken zum Bestreuen
- ✓ Süße nach Bedarf z.B. Vanille-Stevia Drops

### Optional

- ✓ anderes Obst wie z.B. Ananas



280 kcal / 8g KH / 14g F / 22g E pro Portion

## Mediterraner Auflauf

lowcarb & proteinreich

### ZUBEREITUNG 2 Portionen

Gemüse und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und in einer Auflaufform schichten. Oliven halbieren und darüber verteilen. Mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen, das Olivenöl darüber träufeln und **ca. 25-30min bei 180 Grad** backen.

### Zutatenliste

- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 2 große oder 3-4 kleine Tomaten
- ✓ 1 Mozzarella light
- ✓ 20-30g schwarze Oliven
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Pfeffer & Salz
- ✓ Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Oregano

### Optional

- ✓ frischer Basilikum

# Zuckeralternativen

Es gibt noch weitere Alternativen, die weitaus mehr Nährstoffe als der weiße Haushaltszucker bieten: Kokosblütenzucker/-sirup, Dattel-, Reis-, und Ahornsirup sowie Agavendicksaft, Stevia und Honig. Um nur ein paar zu nennen...

Zuckeraustauschstoffe mit wenig bis gar keine Kalorien sind unter anderem die Zuckeralkohole Xylit (240 kcal / 100g) und auch Erythrit (0 kcal / 100g), die durch chemische Prozesse aus natürlichen Rohstoffen gewonnen werden. Diese „Süße“ ist Geschmacksache und ich rate dazu sich langsam heran zu testen.

Während Xylit 1-zu-1 für Zucker in Rezepten eingesetzt werden kann, weil es den gleichen Süßegrad hat, ist der Süßegrad von Erythrit etwas schwächer. Daher solltest ca. 1/3 mehr Erythrit zum Ersatz kommen, wenn du Haushaltszucker ersetzen möchtest (oder du nimmst die gleiche Menge Erythrit und gewöhnst dich so langsam an weniger Süße :-))

Ich gebe bewusst in meinen Rezepten nur eine Orientierung (danach ist auch die Nährwerttabelle berechnet) und auch nur eine geringe Menge an. Finde selbst für dich heraus, wie süß du es benötigst, was dir schmeckt und du auch gut verträgst. Die Mischung macht es aus!



450 kcal / 54g KH / 15g F / 27g E pro Portion

## Nudelauflauf

aus Suppen-Resten

### ZUBEREITUNG 1 Portion

Nudeln in eine Auflauf- oder Meal Prep Form (aus Glas) geben, Suppe darüber gießen, so dass diese damit bedeckt sind. Noch etwas nachwürzen. Cocktailtomaten halbieren, unterrühren und mit Mozzarellascheiben belegen. **Ca. 30min bei 175 Grad** backen (je nach Nudelform).

### Zutatenliste

- ✓ 70g Vollkorn-Nudeln
- ✓ 1/2 Mozzarella light
- ✓ ca. 350ml Tomatensuppe
- ✓ Handvoll Cocktailtomaten
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Gewürze wie Italienische Kräuter, Chili etc.

### Optional

- ✓ Gemüse wie z.B. Brokkoli, Mais, Champignons





selbst kreiert

protein

lowcarb

veggie

fettarm

190 kcal / 15g KH / 6g F / 16g E pro Portion

## Mango-Mozzarella ...Caprese Salat

ZUBEREITUNG 2 Portionen

Mozzarella und Mango in Scheiben schneiden und schichten. Basilikumblätter darauf geben und mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Wer mag kann noch Olivenöl und Limettensaft darüber träufeln und mit Samen oder Nüssen bestreuen.

### Zutatenliste

- ✓ 1 Mango
- ✓ 1 Kugel Mozzarella light
- ✓ frischer Basilikum
- ✓ 1-2 EL Balsamico Creme
- ✓ Prise Salz, frischer Pfeffer
- ✓ 1 EL Olivenöl

### Optional

- ✓ Limettensaft
- ✓ Nüsse oder Samen



selbst kreiert

vegan

zuckerfr.

130 kcal / 4g KH / 9g F / 3g E pro Portion

## Schokoaufstrich super cremig

ZUBEREITUNG 7 Portionen à 30g

Datteln mit Wasser bedecken und mehrere Stunden oder über Nacht einweichen. Datteln mit den Einweichwasser und den übrigen Zutaten pürieren. Nach und nach heißes Wasser zugeben, bis eine cremige Masse entsteht.

### Zutatenliste

- ✓ 100g Haselnussmus
- ✓ 2 TL Kakaopulver (stark entölt)
- ✓ 25g Datteln
- ✓ 50-70ml heißes Wasser + Wasser für die Datteln

### Optional

- ✓ Vanille



selbst kreiert

mealprep

protein

fettarm

zuckerfr.

160 kcal / 16g KH / 6g F / 10g E pro Stück

## Skyr-Waffeln

leicht & fluffig

ZUBEREITUNG 6 Stück

Zuerst die trockenen Zutaten miteinander vermengen sowie parallel das Eigelb mit dem Quark und der Milch. Dann die feuchten zu den trockenen Zutaten geben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Wer sich die Arbeit ersparen möchte, kann auch die ganzen Eier zufügen und statt der Milch 50ml Sprudelwasser nehmen. Dadurch werden die Waffeln auch super locker. Nun nur noch im Waffeleisen auf mittlerer Temperatur ausbacken.

### Zutatenliste

- ✓ 150g Dinkelmehl oder Hafermehl
- ✓ 200g Skyr oder Magerquark
- ✓ 2 Eier
- ✓ Zuckeralternative nach Bedarf (z.B. Erythrit oder Xylit entsprechend 50g Zucker - schmeckt die Süße am besten ab)
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ 50ml Milch (oder Sprudelwasser)
- ✓ Prise Salz, Vanille
- ✓ 10g Kokosöl oder Margarine

# MEINE 5 Ernährungs-TIPPS

1. Iss langsam und genieße es. Nimm dir Zeit beim Essen - ohne Ablenkung und versuche so viel wie möglich zu kauen. Unsere Verdauung beginnt bereits im Mund. Wusstest du, dass jeder Bissen ca. 50x zermalmt werden sollte?
2. Trinken, trinken, trinken - langweiliger Tipp, ich weiß - aber so wichtig. Wenn Wasser nicht so an dich geht, versuche es mit ungesüßten Tees (oder Früchtetee mit z.B. Stevia Blättern) oder mit frischen Früchten, Beeren oder Kräutern aromatisiertes Wasser (infused water).
3. Baue nicht auf fancy Food oder Superfoods die teuer daher kommen. Regional, bunt, frisch, natürlich sind die wahren Nährstoffbomben!
4. Setze auf gute Fette und hab keine Angst davor. Ich empfehle dir einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6) - sprich hochwertige Pflanzenöle (z.B. Raps- und Leinöl), fettreicher Fisch und Nüsse. Fett ist wirklich ein guter Sattmacher.
5. Gesunde Ernährung funktioniert für mich nur in Kombination mit Bewegung. Und damit meine ich nicht, die 20kg Hantelstange oder den nächsten 10km Lauf. Sondern alltägliche Bewegung, sei es mit dem Fahrrad zur Arbeit, der Spaziergang am Abend oder vielleicht doch ein kleines Workout zu Hause. Ausgewogene Ernährung und Bewegung; eine gute Kombi für einen gesunden Lebensstil.





protein

lowcarb

vegan

fettarm

130 kcal / 13g KH / 4g F / 8g E pro 100g

## Kidneybohnen Chips

knuspriger TV-Snack

**ZUBEREITUNG** ca. 300g

Die Kidneybohnen abspülen, danach mit Küchenkrepp gut abtrocknen und mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen. Auf einem Backblech alles gut verteilen, dann **15min bei 190 Grad** backen. Danach herausnehmen, die Bohnen mit einer Tasse platt drücken und nochmal für **15min** in den Ofen.

**TIPP** Eignen sich auch wunderbar als Suppen- oder Salatopping.

### Zutatenliste

- ✓ 300g Kidneybohnen
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Gewürze nach Wahl, z.B. Salz, Paprika, Knoblauch

### Optional

- ✓ Süße nach Bedarf
- ✓ Toppings nach Wahl



mealprep

protein

lowcarb

veggie

350 kcal / 26g KH / 13g F / 30g E pro Portion

## Mango-Sommersalat

erfrischend, leicht, proteinreich

**ZUBEREITUNG** 1 Portion

Salatgurke, Mango und Avocado würfeln. Mit dem Hüttenkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer, Minze und Essig würzen.

**TIPP** Eignet sich super als Mealprep, da dieser Salat nicht durchweicht.

### Zutatenliste

- ✓ 1/2 Salatgurke
- ✓ 1/2 Mango
- ✓ 1/2 Avocado
- ✓ 200g Hüttenkäse 0,8%
- ✓ 1-2 EL Essig (oder Zitrone)
- ✓ Pfeffer, Salz
- ✓ frische Minze

### Optional

- ✓ Geröstete Pinien- oder Kürbiskerne



mealprep

fettarm

zuckerfr.

62 kcal / 11g KH / 2g F / 2g E pro Stück

## Apfelmark Brownies

saftig, nicht zu fudgy

**ZUBEREITUNG** 16 Stück

Eier mit der Zuckeralternative schaumig schlagen, Apfelmark hinzugeben und die restlichen Zutaten kräftig unterrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Brownie Form geben, bei Bedarf mit Schokodrops bestreuen und **ca. 20min bei 180 Grad** backen.

### Zutatenliste

- ✓ 2 Eier
- ✓ 80g Xylit
- ✓ 200g Apfelmark (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ 90g Vollkornmehl
- ✓ 30g Kakao
- ✓ 2 TL Backpulver
- ✓ 1 TL Haselnussmus oder anderes Nussmus
- ✓ 15g Schokodrops (zuckerfrei) als Topping

### Optional

- ✓ alternativ: 50g pürierte Datteln oder Honig



mealprep

protein

lowcarb

veggie

fettarm

80 kcal / 2g KH / 4g F / 9g E pro Stück

## Hütten-Muffins

Rühreimuffins mit Hüttenkäse

**ZUBEREITUNG** 7 Stück

Eier mit dem Hüttenkäse vermengen. Gemüse, Kräuter und Gewürze zugeben. Gut verrühren. In Silikon Muffinförmchen füllen und Käse darüber streuen. **Ca. 15min bei 180 Grad** backen.

**TIPP** Wenn Sie abkühlen werden sie etwas fester, ich persönlich mag sie so lieber.

### Zutatenliste

- ✓ 3 Eier
- ✓ 1 Becher / 200g Hüttenkäse z.B. 0,8%
- ✓ 150g Gemüse nach Wahl z.B. Paprika, Mais, Erbsen, Oliven etc.
- ✓ frische Kräuter
- ✓ 50g Reibekäse 14%
- ✓ Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl





selbst  
kreiert

mealprep

protein

vegan

fettarm

112 kcal / 15g KH / 2g F / 7g E pro Portion

## Tofu ohne Soja

aus Kichererbsenmehl

**ZUBEREITUNG** 3 Portionen

Wasser zum Sieden bringen und das Kichererbsenmehl mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren nach und nach zugeben. Es entsteht ein zäher, dicker Brei. Niedrige Temperatur und gut rühren! Diese Masse in eine eingeeölte Schale geben (wer mag kann auch Küchenpapier darunter legen, das saugt die restliche Flüssigkeit auf). Danach 30min in den Kühlschrank, nach Bedarf Scheiben schneiden und diese anbraten.

### Zutatenliste

- ✓ 100g Kichererbsenmehl
- ✓ 300ml Wasser
- ✓ 1/2 TL Salz
- ✓ Gewürze nach Wahl z.B. Kurkuma

### Optional

- ✓ Zwiebelwürfel, Knoblauch
- ✓ Kräuter, Hefeflocken
- ✓ 1 EL Öl zum Anbraten



selbst  
kreiert

natürlich  
gesüßt

mealprep

fettarm

150 kcal / 19g KH / 5g F / 5g E pro Stück

## Vollwertige Hafer-Taler

saftig & fluffig

**ZUBEREITUNG** 6 Stück

Banane mit der Gabel fein zerdrücken. Das Ei mit der Banane verquirlen. Die Haferflocken, die Kleie mit einer Prise Salz unterrühren. Kleckse auf ein Backblech setzen und mit Beeren belegen. Nüsse darüber streuen und **ca. 15min bei 175 Grad** goldbraun backen.

**TIPP** Der Teig muss nicht zwingend gesüßt werden. Bei sauren Beeren könnt ihr etwas Honig zum Abschluss darüber träufeln oder mit einer Zuckeralternative bestreuen.

### Zutatenliste

- ✓ 100g Haferflocken
- ✓ 25g Haferkleie
- ✓ 1 Banane oder 130g Apfelmark
- ✓ 1 Ei
- ✓ Prise Salz
- ✓ 150g Beeren
- ✓ 10g gehackte Haselnüsse
- ✓ 1 EL Nussmus nach Wahl

### Optional

- ✓ für mehr Süße:  
1-2 EL Honig oder Erythrit



selbst  
kreiert

mealprep

protein

zuckerfr.

100 kcal / 8g KH / 2g F / 5g E pro Stück

## Quark Pfannkuchen

mit Äpfeln

**ZUBEREITUNG** 7 Stück

Magerquark mit den Eiern, der Süße und der Vanille verrühren. Mehl unterrühren und Äpfel in dünnen Scheiben dazugeben. In einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken. Schmecken warm wie kalt...

**TIPP** Wenn du Skyr verwendest oder sehr saftige Äpfel hast, nimm lieber 10-20g mehr Mehl, dann werden sie stabiler.

### Zutatenliste

- ✓ 50g (Dinkel-) Mehl
- ✓ 250g Magerquark oder Skyr
- ✓ 2 Eier
- ✓ Messerspitze Vanille
- ✓ 1 EL Erythrit (oder Süße deiner Wahl)
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 1 TL Kokosöl zum Ausbacken

### Optional

- ✓ Flocken und Samen zum Bestreuen



selbst  
kreiert

natürlich  
gesüßt

mealprep

vegan

170 kcal / 18g KH / 8g F / 4g E pro Stück

## Kokos-Bananen Kuchen

super fluffig

**ZUBEREITUNG** 9 Stück

Banane mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Mit den restlichen Zutaten gut vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Brownie-Form geben. Bei Bedarf mit Kokosflocken bestreuen und **ca. 35min bei 175 Grad** backen.

### Zutatenliste

- ✓ 150g Dinkelmehl (oder teils Vollkorn)
- ✓ 100g Kokosflocken
- ✓ 2 reife Bananen
- ✓ 150ml Joghurt (vegan)
- ✓ 150ml (Pflanzen-)Milch
- ✓ 2 TL Backpulver

### Optional

- ✓ Kokosflocken zum Bestreuen





mealprep

protein

vegan

selbst  
kreiert

natürlich  
gesüßt

350 kcal / 27g KH / 14g F / 18g pro Portion

## Snickers Chiapudding

cremig & schokoladig

ZUBEREITUNG 1 Portion

Die Chiasamen mit der Milch, dem Erdnussmus, dem Kakao und der Süße gut verrühren. Für mindestens 1 Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Ggf. zwischendurch nochmals umrühren. Danach mit dem Skyr, der Banane und den Kakaonibs toppen und genießen!

### Zutatenliste

- ✓ 3 EL Chiasamen
- ✓ 150ml Pflanzmilch
- ✓ 1 TL Erdnussmus
- ✓ 1 TL Dattel- oder Ahornsirup
- ✓ 1 TL Kakao
- Toppings:
- ✓ 2 EL Skyr
- ✓ 1/2 Banane
- ✓ Kakaonibs



mealprep

protein

vegan

fettarm

selbst  
kreiert

370 kcal / 54g KH / 6g F / 21g E pro Portion

## Linsendal

Sattmacher-Gericht

ZUBEREITUNG 3 Portionen

Zwiebel in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebeln im Öl glasig anschwitzen, Möhren dazu - etwas mit anbraten, dann Kreuzkümmel und Tomatenmark kurz hinzugeben und mit dem Gemüsesaft ablöschen. Linsen begeben und alles köcheln lassen bis die Linsen weich sind. ggf. etwas Gemüsebrühe dazugeben. Zum Schluss kräftig mit Salz und Chili würzen.

**TIPP** Ich habe Tomaten- und Gemüsesaft im Tetrapak immer zu Hause - das ist so praktisch...

### Zutatenliste

- ✓ 200g rote Linsen
- ✓ 0,75L Gemüse- oder Tomatensaft (oder gestückelte Tomaten sowie etwas Gemüsebrühe)
- ✓ 1 EL Tomatenmark
- ✓ 3-4 Möhren
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 1 EL Rapsöl
- ✓ Salz, 1 TL Kreuzkümmel, Chili

### Optional

- ✓ Gemüsebrühe
- ✓ getrocknete Tomaten



mealprep

protein

vegan

fettarm

selbst  
kreiert

350 kcal / 49g KH / 8g F / 16g E pro Portion

## Gemüse-Galette

vegan & vollwertig

ZUBEREITUNG 2 Portionen

Backpulver unter das Mehl rühren - und mit dem Joghurt und dem Öl verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht (sollte nicht mehr zu stark kleben). Teig mit etwas Mehl dünn zu einem „unförmigen“ Kreis ausrollen. Gemüse in der Mitte verteilen. Rand freilassen, diesen nach innen hin umklappen, mit Wasser bestreichen und Sesam bestreuen. Danach für ca. 30min bei 175 Grad in den vorgeheizten Backofen.

### Zutatenliste

- ✓ 140g Vollkornmehl
- ✓ ca. 100 Haferjoghurt oder anderer pflanzlicher Joghurt
- ✓ 1/2 TL Backpulver
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ ca. 250g Gemüse (Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomaten etc.)
- ✓ Salz, Mediterrane Kräuter
- ✓ Sesam
- ✓ Kresse zum Anrichten



mealprep

protein

vegie

fettarm

selbst  
kreiert

90 kcal / 11g KH / 2g F / 7g E pro Scheibe

## Linsenbrot

proteinreiches Brot aus Linsen

ZUBEREITUNG 10 Scheiben

Linsen vorher gut waschen, in Wasser über mehrere Stunden einweichen, bis die Linsen das Wasser aufgesogen haben - dabei ab und zu umrühren. Dann die Eier, Salz und Backpulver zugeben und mit einem Stabmixer alles pürieren. Flohsamenschalen unterheben, in eine kleine Kastenform geben, mit Kernen bestreuen und ca. 35min bei 180 Grad backen. Bei einer größeren Form, doppelte Menge verwenden und Backzeit verlängern.

### Zutatenliste

- ✓ 200g rote oder gelbe Linsen
- ✓ 150ml Wasser
- ✓ 2 Eier
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ 1 EL Flohsamenschalen

### Optional

- ✓ Samen & Kerne
- ✓ Gewürze wie Kreuzkümmel, etc.





selbst  
kreiert

natürlich  
gesusst

mealprep

vegan

fettarm

150 kcal / 22g KH / 4g F / 5g E pro Scheibe

## Schokobrot

saftig & schokoladig

### ZUBEREITUNG 8 Scheiben

Bananen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Backpulver unter die trockenen Zutaten rühren. Feuchte Zutaten miteinander und dann gemeinsam mit der Mehlmischung verrühren. In eine kleine Kastenform geben und wer mag mit Schokodrops und/oder Nüssen verzieren. Danach in den vorgeheizten Backofen für **ca. 30min bei 175 Grad**.

**TIPP** Bei einer normalen Kastenform, Menge verdoppeln und Backzeit auf 45min verlängern.

### Zutatenliste

- ✓ 140g Vollkorn-(Dinkel) Mehl
- ✓ 30g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)
- ✓ 2 reife Bananen (oder ca. 280-300g Apfelmarmelade)
- ✓ 1 EL Nussmus (z.B. Haselnussmus)
- ✓ 150ml Pflanzenmilch
- ✓ 2 TL Backpulver
- ✓ 2 EL Kokosblütenzucker oder Dattelsirup
- ✓ 40g Kakao
- ✓ Vanille oder Zimt



selbst  
kreiert

natürlich  
gesusst

mealprep

protein

lowcarb

vegan

fettarm

90 kcal / 5g KH / 5g F / 5g E pro Stück

## Beans Bares

lowcarb & proteinreich

### ZUBEREITUNG 12 Stück

Nussmus und Sirup erwärmen und gemeinsam mit den Bohnen, mit einem Stabmixer pürieren. Alle weiteren Zutaten bis auf die Schokolade unterrühren. Wenn die Masse zu fest ist oder zu weich (kommt immer auf die Bohnen an), etwas Pflanzenmilch oder mehr Mehl hinzugeben. Teig in eine Form drücken, mit geschmolzener Schokolade überziehen und nach Bedarf mit Samen verzieren. Im Kühlschrank erkalten lassen und in Quadrate schneiden.

### Zutatenliste

- ✓ 250g weiße Bohnen (bestmöglich selbst gekocht, dann schmeckt man sie wirklich nicht heraus)
- ✓ 70g Mandelmehl (oder Haferflockenmehl oder ca. 50g Kokosmehl)
- ✓ 40g Nussmus (bei mir Haselnussmus)
- ✓ 2-3 EL Rübenkrautsirup (oder Ahornsirup, etc.)
- ✓ 40g zuckerfreie Schokolade
- ✓ Prise Salz
- ✓ Vanille (-Aroma) oder Tonkabohne
- ✓ Samen (optional)



selbst  
kreiert

natürlich  
gesusst

mealprep

protein

vegan

fettarm

420 kcal / 60g KH / 8g F / 20g E pro Portion

## Frühstückspizza

Sattmacher Frühstück

### ZUBEREITUNG 2 Portionen

Die Haferflocken gemeinsam mit dem Apfelmarmelade und dem Nussmus mit einem Stabmixer kurz pürieren. Die Masse kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für **ca. 15-20min bei 180 Grad** backen. Danach mit Skyr bestreichen und Obst darauf verteilen.

### Zutatenliste

- ✓ 150g Haferflocken
- ✓ 130g Apfelmarmelade
- ✓ 1 EL Nussmus
- Belag:
- ✓ 200g Skyr
- ✓ 150g Obst nach Wahl

### Optional

- ✓ gehackte Nüsse oder Samen zum Bestreuen
- ✓ alternativ: pfl. Quark



selbst  
kreiert

mealprep

protein

fettarm

zuckerfr.

130 kcal / 16g KH / 4g F / 5g E pro Stück

## Apfelmuchen

vollwertig & ohne Zucker

### ZUBEREITUNG 12 Stück

Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Trockene Zutaten vermengen - sowie Magerquark, Buttermilch, mit der Vanille, dem halben geriebenen Apfel, den Eiern verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Masse in eine Springform geben (fetten oder Backpapier darunter) und die Apfelspalten tief in den Teig drücken. Mit Mandeln bestreuen und **ca. 40min bei 175 Grad** backen.

**TIPP** Je nachdem wie saftig die Äpfel sind, dies bei der Zugabe der Milch etwas bedenken.

### Zutatenliste

- ✓ 150g (Dinkel-) Vollkornmehl
- ✓ 50g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- ✓ 80g Erythrit
- ✓ 100g Magerquark oder Joghurt
- ✓ 2 Eier
- ✓ 50ml Buttermilch oder Kefir (zur Not einfach Milch)
- ✓ 2 TL Backpulver
- ✓ Vanille (-aroma) oder Zimt
- ✓ 1/2 Apfel (gerieben) für den Teig
- ✓ 600-700g Äpfel zum Belegen
- ✓ 10g gehobelte Mandeln





naturlich  
gesüsst

mealprep

vegan

fettarm

200 kcal / 30g KH / 5g F / 4g E pro Portion

## Schokopudding mit Kaki

**ZUBEREITUNG** 1 Portion

Kaki schälen und mit den anderen Zutaten pürieren. Für 20-30min in den Kühlschrank. Toppen und Genießen!

**TIPP** Wenn du deinen Pudding nicht ganz so fest magst, gib noch einen guten Schluck (pflanzliche) Milch hinzu.

### Zutatenliste

- ✓ 1 Kaki (reif bis sehr reif)
- ✓ 1 EL Kakao
- ✓ 1 TL Haselnuss oder anderes Nussmus

### Optional

- ✓ Toppings wie Kakaonibs, Nüsse etc.
- ✓ Schluck „Milch“



mealprep

protein

fettarm

100 kcal / 7g KH / 4g F / 8g E pro Stück

## Herzhafte Pfannkuchen mit Spinat & Parmesan

**ZUBEREITUNG** 7 Stück

Zwiebeln mit dem Knoblauch in 1 TL Öl anbraten, Spinat klein zupfen und hinzugeben, bis er einfällt. Magerquark mit den Eiern, dem Salz und dem Parmesan verrühren. Mehl unterrühren und den Spinat zugeben. In einer Pfanne von beiden Seiten in dem restlichen Öl ausbacken.

**TIPP** Schmecken auch wunderbar kalt!

### Zutatenliste

- ✓ 50g (Dinkel-) Mehl
- ✓ 250g Magerquark oder Skyr
- ✓ 2 Eier
- ✓ 1 flacher TL Salz
- ✓ 1-2 EL Parmesan
- ✓ 60-80g Spinat
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 EL Olivenöl



mealprep

fettarm

zuckerfr.

115 kcal / 13g KH / 5g F / 4g E pro Stück

## Apfelbällchen fluffig & vollwertig

**ZUBEREITUNG** 8 Stück

Erst alle feuchte Zutaten miteinander verrühren, dann die trockenen Zutaten unterrühren. Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden, unterheben und auf eine Backblech kleine Häufchen setzen, diese etwas rund formen. Mit Mandeln bestreuen und **ca. 25min bei 175 Grad** backen.

**TIPP** Diesen Grundteig (Quark-Öl-Teig) kannst du für so viele Rezepte verwenden: Apfelkuchen, Quark-Teilchen, etc.

### Zutatenliste

- ✓ 150g Hafermehl (oder Haferflocken im Mixer zu Mehl mahlen)
- ✓ 80g Speisequark (20%)
- ✓ 2 EL Erythrit
- ✓ Messerspitze Vanille
- ✓ 2 EL Rapsöl
- ✓ 1 Ei
- ✓ 4 EL Milch 1,5%
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ 3 große Äpfel
- ✓ 1-2 EL gehobelte Mandeln

### Optional

- ✓ alternativ: Kokosblütenzucker oder Süße nach Wahl



naturlich  
gesüsst

mealprep

vegan

fettarm

65 kcal / 9g KH / 1g F / 3g E pro Stück

## Crispy Energyballs alias Schoko Dattel Konfekt

**ZUBEREITUNG** 15 Stück

Datteln mit heißem Wasser übergießen und mehrere Stunden einweichen lassen. Abgießen, Wasser aber auffangen. Datteln mit dem Nussmus und den Haferflocken pürieren, ggf. ein Schuss Dattelnwasser hinzugeben. Kakao und Sojacrispies unterrühren. 20min im Kühlschrank ruhen lassen, danach zu Bällchen formen. Im Kühlschrank lagern.

### Zutatenliste

- ✓ 100-120g (Medjoul) Datteln
- ✓ 100g Haferflocken
- ✓ 1 EL (Hasel-)Nussmus
- ✓ 2 EL Kakao
- ✓ 30-40g Sojacrispies (oder gepuffter Quinoa, Amaranth, etc.)





selbst  
kreiert

natürlich  
gesüsst

protein

vegan

fettarm

300 kcal / 46g KH / 7g F / 10g E pro Portion

## Gesunder Kaiserschmarrn

ideal zum Frühstück

**ZUBEREITUNG** 2 Portionen

Banane mit einer Gabel zerdrücken, Haferflocken und Pflanzenmilch unterrühren. Kurz quellen lassen, danach in Kokosöl von beiden Seiten anbraten und zerteilen.

**TIPP** Mit einem Klecks Quark und frischen Früchten ein ideales Frühstück!

### Zutatenliste

- ✓ 1 Banane oder ca. 120g Apfelmarmelade
- ✓ 100g feine Haferflocken
- ✓ 200ml Pflanzenmilch
- ✓ Vanille oder Zimt
- ✓ 1 TL Kokosöl

### Optional

- ✓ Süße nach Bedarf
- ✓ Toppings nach Wahl



selbst  
kreiert

natürlich  
gesüsst

mealprep

protein

lowcarb

120 kcal / 8g KH / 7g F / 4g E pro Scheibe

## Paleo Bananenbrot

nussig & fluffig

**ZUBEREITUNG** 10 Scheiben

Bananen mit einer Gabel zu feinem Brei zerdrücken. Eier mit einem Schneebesen schaumig schlagen, alle restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. In eine kleine Kastenform füllen und mit Toppings deiner Wahl bestücken.

**Ca. 30min bei 180 Grad** backen. Bei einer normalen Kastenform, doppelte Menge verwenden und Backzeit auf 45min verlängern.

### Zutatenliste

- ✓ 2 reife Bananen
- ✓ 2 Eier
- ✓ 50g gemahlene Haselnüsse (oder Mandeln)
- ✓ 1 EL Chiasamen
- ✓ 1 EL (Hasel-)Nussmus
- ✓ Prise Salz
- ✓ Vanille oder Zimt

### Optional

- ✓ gehackte Nüsse, Bananenchips, Schokodrops etc.



selbst  
kreiert

mealprep

protein

lowcarb

veggie

190 kcal / 13g KH / 8g F / 16g E pro Stück

## Protein-Tassenbrötchen

aus der Mikrowelle

**ZUBEREITUNG** 1 Stück

Das Ei mit dem Magerquark in einer Tasse gut verquirlen. Weitere Zutaten unterrühren. Ggf. mit Flocken und Samen bestreuen und in der Mikrowelle für **ca. 3min auf höchster Stufe** - je nach Mikrowelle - backen (bis das Brötchen in der Tasse sich nicht mehr vergrößert).

**TIPP** Danach kannst du das Brötchen in 2 oder 3 Teile teilen und nach Wunsch belegen.

### Zutatenliste

- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 EL Magerquark
- ✓ 2 EL Kleie (Hafer, Weizen- oder Dinkel)
- ✓ Prise Salz
- ✓ Messerspitze Backpulver

### Optional

- ✓ Flocken und Samen zum Bestreuen



selbst  
kreiert

protein

veggie

380 kcal / 49g KH / 11g F / 17g E pro Portion

## Tortellini Suppe

Sattmacher-Suppe

**ZUBEREITUNG** 3 Portionen

Zwiebel würfeln, Möhren in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, Möhren dabei geben. Tomatenmark hinzu und mit den Tomaten ablöschen. Mit Brühe aufgießen und alles weich köcheln lassen. Die Suppe gemeinsam mit der Kondensmilch pürieren und abschmecken. Entweder die Tortellini in der Suppe gar ziehen lassen oder parallel in Wasser kochen und dann darauf anrichten.

### Zutatenliste

- ✓ 300-400g Möhren
- ✓ 1 Dose stückige Tomaten (oder auch frische wenn du magst)
- ✓ 500ml Gemüsebrühe
- ✓ 150ml Kondensmilch 4% oder auch Kokosmilch, Frischkäse etc.
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 EL Tomatenmark
- ✓ 250g Käse-Tortellini
- ✓ 1 EL Rapsöl
- ✓ Salz, Pfeffer, Chili, Paprika edelsüß