

SHAPE
REPUBLIC

shapeup!

REZEPTGUIDE



DEINE RESHAPE- REZEPTE

So geht's: Wähle täglich zwei Rezept aus Frühstück oder Hauptmahlzeiten aus. Die dritte Mahlzeit ersetzt du durch ein Slim-Produkt. Zusätzlich gibt es einen Snack aus den Rezeptvorschlägen oder aus der Liste von S. 27.





AMARANTH-QUARK

MIT BEEREN UND NÜSSEN
VEGETARISCH | GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 200 g Magerquark
- 1 TL Agavendicksaft
- 25 g Amaranth, gepufft
- 150 g Beerenobst, tiefgekühlt
- 20 g Walnüsse oder Mandeln
- 1 Msp. Vanillepulver

SO GEHT'S

1. Magerquark mit etwas Wasser oder Mineralwasser, dem Agavendicksaft und der Vanille in einer Bowl glatt rühren.
2. Gepufften Amaranth darunter heben.
3. Beeren auftauen lassen, zum Beispiel in der Mikrowelle, und über den Quark geben. Nüsse grob hacken und den Beerenquark damit toppen.



BRATAPFEL-PORRIDGE

VEGETARISCH



FÜR 1 PORTION:

- 30 g Haferflocken
- 150 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 150 g kleiner Apfel
- 170 g körnigen Frischkäse
- 10 g Leinsamen
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt

SO GEHT'S

1. Mandeldrink in einem kleinen Topf erwärmen. Haferflocken hinzufügen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Ab und zu umrühren.
2. In der Zwischenzeit den Apfel raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Für 30 Sekunden bei 800 Watt in der Mikrowelle weich werden lassen.
3. Apfel, körnigen Frischkäse, Leinsamen und Honig unter das Porridge rühren. Mit Zimt bestreuen.



LACHSBRÖTCHEN MIT EI

FÜR 1 PORTION:

- 1 Ei
- 1 Mehrkornbrötchen
- 2 TL Frischkäse
- 50 g Lachs, geräuchert
- 40 g Avocado
- 1 Salatblatt

SO GEHT'S

1. Das Ei anpieksen und 10 Minuten in kochendes Wasser geben.
2. In der Zwischenzeit das Brötchen halbieren, mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs belegen. Avocado aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Salat waschen und trocknen. Beides auf den Lachs legen.
3. Ei unter kaltem Wasser abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf das Brötchen geben. Mit Salz und Pfeffer bei Bedarf noch würzen.





RÜHREI MIT KÄSE UND KRÄUTERN VEGETARISCH



FÜR 1 PORTION:

- 2 Eier
- 25 g Crème fraîche
- 1 EL gemischte Kräuter, tiefgekühlt
- 25 g Parmesan oder alter Gouda
- 1 TL Rapsöl
- Pfeffer, Salz
- 1 Scheibe Vollkornbrot

SO GEHT'S

1. Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen verschlagen und die Crème fraîche sowie die Kräuter unterrühren. Käse fein reiben.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Eiermasse unter Rühren hineingeben und garen.
3. Käse zum Ende der Stockzeit hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Brot dazu essen.

FÜR 1 PORTION:

- 1 Süßkartoffel (ca. 180 g, 2 Scheiben aus der Mitte)
- 1 Ei
- ½ Avocado
- ½ Zitrone
- Pfeffer, Salz

SO GEHT'S

1. Ei anpieksen und in siedendem Wasser 10 Minuten hart kochen.
2. In der Zwischenzeit Süßkartoffel der Länge nach in zwei etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. In den Toaster stecken und bei maximaler Zeit toasten. Wenn sie hochkommen drehen und noch einmal toasten. Kurz auskühlen lassen.
3. Ei pellen und in Scheiben schneiden.
4. Avocado halbieren. Einen Teil mit etwas Zitronen beträufeln, pfeffern, salzen und mit einer Gabel zerdrücken. Den anderen Teil in Scheiben schneiden.
5. Süßkartoffel-Toasts mit Avocadomus bestreichen, Ei- und Avocadoscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.





FÜR 1 PORTION:

- 1 Banane
- 200 g Joghurt, Magerstufe
- 1 EL Backkakao
- 20 g Cashewmus oder Cashewkerne
- 40 g Basismüsli, z. B. mit Früchten

SO GEHT'S

1. Banane schälen und in Stücke schneiden. Banane, Joghurt, Cashewmus und Backkakao mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer Smoothie-Creme mischen.
2. Schoko-Smoothie in deine Lieblings-Bowl geben und mit dem Müsli toppen.



WINTER-BOWL

»PUMPKIN PIE«

VEGAN | GLUTENFREI | LAKTOSEFREI

FÜR 1 PORTION:

- 150 g Kürbismus (Dose oder Reste von Hokkaido, im Ofen gebacken)
- ½ Banane
- 2 Datteln, getrocknet
- 120 ml Mandeldrink
- 1 TL Pumpkin Spice

TOPPINGS:

- ½ Banane
- 15 g Pekannüsse
- 15 g Kürbiskerne
- 10 g Kokosraspel

SO GEHT'S

1. Kürbismus, ½ Banane, Datteln, Mandeldrink und Pumpkin Spice in einen Mixer geben und zu einer Creme pürieren. In eine Bowl geben.
2. Die restliche Banane in Scheiben schneiden. Pekannüsse grob hacken. Bowl mit den Toppings garnieren.





CHIA-BIRNEN-OATS

VEGAN | GLUTENFREI | LAKTOSEFREI

FÜR 1 PORTION:

- 50 g Haferflocken
- 10 g Chiasamen
- 250 ml Haferdrink
- 1 Birne
- ½ Zitrone
- 15 g Erdnüsse oder Walnüsse
- 1 TL Agavendicksaft
- Zimt, Vanillepulver nach Geschmack

SO GEHT'S

1. Abends Haferflocken, Chiasamen und Haferdrink in einer Schüssel mischen und abgedeckt über Nacht im kühl-schrank quellen lassen.
2. Birne waschen, vierteln und entkernen. Eine Hälfte fein reiben. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln. Nüsse grob hacken.
3. Overnight Oats mit Agavendicksaft und gewürzen abschmecken. Geraspelte Birne unterheben. Mit Nüssen und Birnenscheiben garnieren.



BREAKFAST-BURRITO

IM VOLLKORN WRAP
LAKTOSEFREI



FÜR 1 PORTION:

- 2 Eier
- Pfeffer, Salz
- 2 Scheiben Kochschinken
- ½ Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 TL Rapsöl
- 1 Vollkorn-Wrap

SO GEHT'S

1. Eier mit einem Schuss Milch, Pfeffer und Salz verquirlen.
2. Kochschinken in Stücke schneiden. Tomate waschen und eine Hälfte in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Kochschinken und Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten und würzen. Nach 2-3 Minuten die Eier hinzugeben und stocken lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Wrap mit etwas Wasser anfeuchten und für ein paar Sekunden zum Erwärmen in die Mikrowelle geben. Rührei auf dem Wrap verteilen, aufrollen und halbieren.



GEFÜLLTE OFENTOMATEN

GLUTENFREI



FÜR 1 PORTION:

- 3 Fleischtomaten
- 300 g gehackte Tomaten, Dose
- 2 EL Kräutermischung, tiefgekühlt
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- 150 g Hackfleisch, Rind
- 50 g Mozzarella, fettreduziert
- Pfeffer, Salz

SO GEHT'S

1. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Von den gewaschenen Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Teelöffels herausholen und klein schneiden.
3. Für die Soße: Fruchtfleisch und gehackte Tomaten pürieren und mit Kräutern, Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mozzarella würfeln und unter das Hackfleisch ziehen, würzen.
5. Tomaten in eine Auflaufform setzen, leicht pfeffern und salzen. Mit der Hack-Käse-Masse füllen. Deckel auf die Tomaten setzen und die Tomatensoße darauf verteilen.
6. Gefüllte Tomaten etwa 15 Minuten im Ofen erhitzen.



PUTEN-SALAT-WRAP

MIT KICHERERBSEN

GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 150 g Putenbrustfilet
- 1 TL Kokosöl
- Curry, Pfeffer, Salz
- 120 g Kichererbsen, Dose
- 1 Möhre
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Frischkäse, Vollfett
- 2-3 große Kopfsalatblätter

SO GEHT'S

1. Putenbrust trocken tupfen und in Streifen schneiden. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Curry, Pfeffer und Salz würzen.
2. Kichererbsen mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Möhre putzen und raspeln. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
3. Kichererbsen, Möhrenraspel und Frühlingszwiebel in einer Schale vermischen. Frischkäse unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und etwas flach drücken. Putenfleisch und Kichererbsen-Frischkäsemasse darauf verteilen. Die Enden einschlagen und zusammenrollen.
5. Wraps sofort genießen oder in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Verzehr gekühlt aufbewahren.





QUINOA-SCHALE

MIT THUNFISCH ODER FETA
VEGETARISCH | GLUTENFREI



FÜR 1 PORTION:

- 50 g Quinoa
- 5 Strauchtomaten
- 100 g Thunfisch, im eigenen Saft
- Oder: 50 g Feta
- ¼ Gurke
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

SO GEHT'S

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Tomate und Gurke waschen, Zwiebel pellen und jeweils klein schneiden, Thunfisch abtropfen lassen bzw. Schafskäse mit den Händen zerbröseln.
3. Alles zusammen mit dem Öl in eine Salatschale geben, Quinoa hinzufügen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.



HAUPT-
MAHLZEIT

ROTE-BETE-SALAT MIT WALNÜSSEN

VEGAN | GLUTENFREI | LAKTOSEFREI

FÜR 1 PORTION:

- 60 g Tofu, z. B. geräuchert
- 1 EL Öl
- 150 g Rote Bete, vorgegart, vakuumverpackt
- 120 g Kidneybohnen, Dose
- ½ Zitrone, Saft
- 20 g Walnüsse
- 1 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt
- Pfeffer, Salz

SO GEHT'S

1. Tofu in Würfel schneiden und im Öl in einer Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. In eine Salatschüssel geben.
2. Rote Bete in Würfel schneiden. Kidneybohnen abgießen, abspülen und dazu geben.
3. Zitronensaft, gehackte Walnüsse und Petersilie zum Salat geben und mit Salz und Pfeffer würzen.





WINTER-GEFLÜGELSALAT

GLUTENFREI



FÜR 1 PORTION:

- 200 g Hühnerbrustfilet, gebraten
- 80 g Mandarine, frisch, ohne Schale
- 100 g Naturjoghurt, 3,5 %
- 20 g Walnüsse
- ½ TL Currypulver
- Pfeffer, Salz
- Salat nach Geschmack

SO GEHT'S

1. Kalte Hähnchenbrust in Würfel schneiden.
2. Mandarine/n schälen und Stücke halbieren. Walnüsse grob hacken.
3. Joghurt mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Gerne kannst du den Geflügelsalat auf Salatblättern anrichten.



HAUPT-
MAHLZEIT

CREMESUPPE CHAMPIGNON

VEGAN | GLUTENFREI | LAKTOSEFREI

FÜR 1 PORTION:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Avocado
- 200 g Champignons, braun
- 30 g Cashewkerne
- ½ TL Thymian
- 1 EL Apfelessig
- 450 ml Wasser
- Pfeffer, Salz

SO GEHT'S

1. Schalotte und Knoblauch schälen. Avocado aus der Schale lösen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 2 Minuten pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz in der Mikrowelle erwärmen.



Tipp:

Gerne kannst du deine Suppe noch mit frischen Kräutern garnieren.



HAUPT-
MAHLZEIT

TERIYAKI-BEEF MIT BROCCOLI

LAKTOSEFREI | GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 100 g Brokkoli, frisch oder tiefgefroren
- 100 g Paprikaschote
- 1 EL Rapsöl oder Sesamöl
- Salz
- 150 g Rumpsteak
- 3 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Sesam

SO GEHT'S

1. Knoblauch und Zwiebel pellen. Knoblauch in feine Würfel, Zwiebel in Streifen schneiden.
2. Frischen Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.
3. $\frac{1}{2}$ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Brokkoli und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Gemüse leicht salzen, in eine Schale geben und beiseitestellen.
4. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im restlichen Öl in der Pfanne scharf rundherum für ca. 2 Minuten anbraten.
5. Teriyaki-Sauce und 2 EL Wasser in die Pfanne geben, ebenso das Gemüse. Kurz aufkochen lassen, nochmals abschmecken. Mit Sesam bestreut servieren.





KICHERERBSEN-CURRY

MIT CASHEW & BLUMENKOHL-REIS

VEGAN | LAKTOSEFREI | GLUTENFREI



FÜR 1 PORTION:

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL rote Currypaste
- 120 g Kichererbsen, Dose
- 100 ml passierte Tomaten, Dose
- Salz, Pfeffer
- 30 g Cashewkerne
- 100 g Blumenkohl, frisch oder tiefgekühlt
- etwas Koriander

SO GEHT'S

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Currypaste hinzugeben und mitbraten.
3. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zusammen mit den passierten Tomaten in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Cashewkerne hinzugeben.
4. In der Zwischenzeit Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in einem Blitzhacker zu reisgroßen Stücken verarbeiten. Auf einen Teller geben und in der Mikrowelle kurz erwärmen.
5. Koriander waschen, grob hacken. Curry auf dem Blumenkohl-Reis anrichten und mit Koriander toppen.



VITAMIN-SALAT

MIT FETA

VEGETARISCH | GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 3-4 Handvoll Salat, z. B. Feldsalat oder Babyspinat
- ½ Orange
- ½ Grapefruit
- 1 EL Granatapfelkerne, frisch oder tiefgekühlt
- 50 g Feta
- 20 g Walnüsse
- 1 EL Oliven- oder Walnussöl
- Pfeffer, Salz



SO GEHT'S

1. Salat waschen und trocken schleudern. Auf einem großen Teller oder einer Schale anrichten.
2. Orange und Grapefruit schälen. Spalten in Stücke schneiden und über den Salat geben.
3. Granatapfel halbieren und mit einem Kochlöffel die Kerne heraus schlagen.
4. Feta würfeln, Walnüsse in grobe Stücke hacken.
5. Alle Zutaten auf dem Salat anrichten, pfeffern, salzen und mit dem Öl übergießen.



HAUPT-
MAHLZEIT

ZUCCHINI-WAFFELN MIT KRÄUTERQUARK

VEGETARISCH



Tipp:

Du kannst den Zucchiniteig auch in der Pfanne zu Pancakes ausbacken, wenn du kein Waffeleisen hast.

FÜR 1 PORTION (2-3 WAFFELN):

- 1 Zucchini
- Salz
- 2 Eier
- 2 EL Dinkelmehl
- 1 Msp. Backpulver
- Pfeffer, Salz, Muskat
- etwas Fett für das Waffeleisen
- 200 g Kräuterquark, fettreduziert, Fertigprodukt

SO GEHT'S

1. Zucchini waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel reiben. Etwas salzen und 20 Minuten stehen lassen. Die Zucchini ausdrücken und das überschüssige Wasser abgießen.
2. Alle Zutaten, bis auf den Kräuterquark, in einer Schüssel vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.
3. Waffeleisen mit etwas Fett einpinseln und die Waffeln darin ausbacken. Mit dem Kräuterquark zusammen servieren.



HAUPT-
MAHLZEIT

OFENKÜRBIS MIT ZIEGENKÄSE

VEGETARISCH | GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver
- 1 EL Kräuter, getrocknet
- 50 g Ziegenfrischkäse, Rolle

SO GEHT'S

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kürbis gründlich reinigen und in grobe Stücke schneiden. Auf dem Backblech mit Öl übergießen, kräftig würzen, die Kräuter hinzugeben und mit den Händen alles gut mischen. Kürbis ca. 20 Minuten im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit den Ziegenkäse mit den Händen oder einer Gabel zerbröseln.
4. Ziegenkäse nach den 20 Minuten über den Kürbis bröseln und weitere 5 Minuten im Ofen lassen, dann servieren.





PFANNEN-ZOODLES

MIT GARNELEN

GLUTENFREI



FÜR 1 PORTION:

- 1 Zucchini
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Garnelen, tiefgefroren
- 2 EL (30 g) Schmand
- Pfeffer, Salz
- ½ Zitrone

SO GEHT'S

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Alternativ mit einem Sparschäler der Länge nach Band-Zoodles schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, Garnelen hinzugeben und etwa 5 Minuten garen.
4. Tomaten und Schmand hinzugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen.
5. Zum Ende die Zoodles unterheben und nur erwärmen, nicht kochen lassen. Mit Gewürzen gut abschmecken und zum Schluss mit Zitronensaft beträufeln.



PIZZA-SUPPE

LAKTOSEFREI | GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 1 Handvoll Champignons, frisch
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Paprika, rot
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- 200 g Tomaten, stückig, Dose
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Oregano, getrocknet
- 80 g Mais, Dose
- 80 g Schinkenwürfel, mager
- 1 Ei, hartgekocht



SO GEHT'S

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Champignons, Frühlingszwiebel und Paprika darin etwa 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern.
3. Gemüse mit Brühe und stückigen Tomaten aufgießen, Oregano, Mais und etwas Knoblauchpulver hinzugeben und zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.
4. Hartgekochtes Ei pellen und in Würfel schneiden. Schinken und Ei vor dem Servieren über die Suppe streuen.



HAUPT-
MAHLZEIT

HÄHNCHEN CAPRESE MIT SELLERIEPÜREE

GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 200 g Knollensellerie
- 2 EL Milch oder Pflanzendrink
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss
- 180 g Hähnchenbrustfilet
- 5 Kirschtomaten
- ½ Kugel Mozzarella, fettreduziert
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 TL Olivenöl
- 150 ml Tomaten, passiert, Dose bzw. Tetrapack
- 1 Handvoll Basilikum

SO GEHT'S

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten kochen. Wasser abgießen, mit Milch pürieren und mit Muskat und Salz abschmecken.
3. In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in mehrere Schnitzel schneiden.
4. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in eine flache Auflaufform legen.
5. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln.
6. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Passierte Tomaten hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. In die Auflaufform auf das Fleisch füllen und mit Tomaten und Mozzarella belegen. Etwa 5 Minuten im Ofen erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Basilikum waschen und grob hacken. Hähnchenschnitzel aus dem Ofen nehmen und mit dem Basilikum bestreuen. Das Selleriepüree dazu servieren.





HÜFTSTEAK MIT GRÜNEN BOHNEN

LAKTOSEFREI | GLUTENFREI



FÜR 1 PORTION:

- 200 g grüne Bohnen, frisch oder tiefgekühlt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Kümmel oder Bohnenkraut
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 TL Kokosöl
- 200 g Rinderhüftsteak
- 1 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt

SO GEHT'S

1. Bohnen waschen, von den Enden befreien und halbieren. In leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Bohnen abgießen und kalt abschrecken.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Bohnen scharf anbraten und 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel oder Bohnenkraut abschmecken. Die Bohnen sollten gut durch sein.
4. Steak in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten braten, bis es noch rosa, halb durch oder well done ist. Mit Petersilie garnieren und mit den Bohnen anrichten



SÜSSE QUARKKÜCHLEIN MIT KOKOS-DIP

VEGETARISCH | LAKTOSEFREI



FÜR 1 PORTION:

- 1 Ei
- 180 g Magerquark
- 40 g Kokosmehl
- Erythrit nach Geschmack
- 2 TL Kokosöl
- 100 g Skyr
- ½ TL Zitronenschale
- 1 TL Kokosflocken

SO GEHT'S

1. Ei trennen und in separate Schüsseln geben.
2. Eiweiß steif schlagen.
3. Eigelb mit Quark und Kokosmehl gut verrühren und mit Erythrit abschmecken. Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Teig esslöffelweise darin von beiden Seiten backen.
5. In der Zwischenzeit Skyr mit Zitronenschale und Kokosflocken verrühren und ebenfalls mit Erythrit abschmecken. Zu den Quarkküchlein servieren.



SNACK-LISTE

- 2-3 hartgekochte Eier (je nach Größe)
- 1 Handvoll Nüsse (ca. 30 g)
- 1 Shape Republic Pocket Pro Riegel
- 1 Handvoll Gemüsesticks + 3-4 EL Kräuterquark, Vollfett
- 100 g Thunfisch, Dose, in eigenem Saft + 80 g Hüttenkäse
- 150 g Skyr + 1 kleine Handvoll Obst + 2 TL Nussmus
- 200 g Magerquark + 1 Handvoll Beeren oder 1 Apfel





CASHEW-CRANBERRY BALLS

VEGAN | GLUTENFREI | LAKTOSEFREI

FÜR 18 STÜCK (6 PORTIONEN):

- 100 g Cashewnüsse
- 100 g Datteln, getrocknet
- 80 g Cranberrys, getrocknet
- ½ TL Vanillepulver

SO GEHT'S

1. Alle Zutaten in einen Multi-Zerkleinerer geben. Alles gut durchmischen. Mit einem Teelöffel etwas Masse herausnehmen und mit den angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
2. Energy Balls im Kühlschrank aufbewahren. Eine Portion entspricht 6 Portionen, also 3 Bällchen.





APFEL-CHIPS MIT ZIMT

VEGAN | GLUTENFREI | LAKTOSEFREI



FÜR 2 PORTIONEN:

- 4 Äpfel
- Zimt

SO GEHT'S

1. Backofen auf 80 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Äpfel waschen, abtrocknen und längs oder quer dünn in Scheiben schneiden oder hobeln.
3. Apfelscheiben auf dem Backblech verteilen und ca. 4 Stunden im Ofen lassen. Einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
4. Apfelchips aus dem Ofen nehmen, mit Zimt bestäuben, auskühlen lassen und luftdicht bis zum Snacken aufbewahren. Die Chips halten sich ca. 5 Tage.



HUMMUS-KNÄCKE

MIT FRISCHEKICK
VEGAN | LAKTOSEFREI

FÜR 1 PORTION:

- 2 Scheiben Knäckebrot
- 40 g Hummus, Fertigprodukt
- 6 Scheiben Gurke
- 1-2 Radieschen

SO GEHT'S

1. Knäckebrote mit Hummus bestreichen.
2. Gurke und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Brote damit belegen. Wer mag, kann noch Salz darüber streuen.





KAKAO-SKYR MIT MIT MANDELN

VEGETARISCH | LAKTOSEFREI



FÜR 1 PORTION:

- 150 g Skyr
- 2 TL Backkakao
- 1 TL Agavendicksaft
- 15 g Mandeln, ganz, gehobelt oder gehackt

SO GEHT'S

1. Skyr mit Kakao und Agavendicksaft verrühren und in ein Glas füllen.
2. Mit den Mandeln toppen.



SNACKS

OBSTSALAT MIT HONIG-SKYR

VEGETARISCH | GLUTENFREI

FÜR 1 PORTION:

- 2-3 Handvoll Früchte deiner Wahl, z. B. Heidelbeeren, Kiwi oder Weintrauben
- 100 g Skyr
- 1 EL Honig

SO GEHT'S

1. Früchte waschen, ggf. schälen und klein schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Obstsalat mit Skyr und Honig toppen.





HÜTTEN-TOMATEN

LECKER GEFÜLLT
VEGETARISCH | GLUTENFREI



FÜR 1 PORTION:

- 3 kleine Tomaten
- 170 g körniger Frischkäse
- 1 Handvoll Basilikum oder Schnittlauch
- Pfeffer, Salz

SO GEHT'S

1. Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Von innen pfeffern und salzen.
2. Kräuter waschen, klein hacken und mit dem körnigen Frischkäse mischen. Nach Geschmack nachwürzen.
3. Tomaten mit dem Frischkäse füllen.



ROSMARIN-CASHEWS

VEGAN | GLUTENFREI | LAKTOSEFREI

FÜR 5 PORTIONEN À 30 G:

- 150 g Cashewkerne, ungesalzen
- 2-3 Zweige Rosmarin, frisch
- 2 TL Ahornsirup
- Pfeffer, Salz

SO GEHT'S

1. Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Rosmarin fein hacken. Cashewnüsse und Rosmarin in eine Schüssel geben. Ahornsirup zugeben, salzen, pfeffern und alles gut verrühren.
3. Rosmarin-Cashews auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Dabei gelegentlich schütteln bzw. umrühren.
4. Auf dem Blech ganz abkühlen lassen, dann in eine Dose oder ein Glas füllen und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

