

## Rezeptbroschüre Diabetes – Schulung

Chili con Carne .....	4
Tomaten Feta Nudeln .....	5
Italienischer Nudelsalat.....	6
Linsen-Kartoffel-Curry.....	8
Linsensalat mit Brokkoli und Pfirsich .....	9
Thunfischsalat mit Nudeln .....	10
Nudel-Lachsauflauf.....	11
Wraps für unterwegs.....	13
Bulgurbowl mit Hühnchenbrust.....	18
Kichererbsenbowl mit Fetakäse.....	20
Beeren – Smoothie - Bowl.....	23
Grüne Smoothie - Bowl.....	24
Müsliriegel .....	25
Kichererbsen – Weiße Bohnen - Proteinriegel.....	26
Dattel - Energy - Balls.....	27

# MEAL PREP?!

## Was ist Meal Prep?

- Mahlzeiten werden mehrere Tage im Voraus geplant
- Mahlzeiten oder bestimmte Komponenten (z.B. Nudeln, Gemüse) werden für mehrere Tage vorgekocht

## Vorteile

- Es spart Geld
- Man spart Zeit
- Man weiß was drin ist
- Man bestimmt die Portionsgröße
- Lebensmittel werden weniger verschwendet

## Wie bereitet man Meal Prep vor?

- Wochengerichte planen: Überlege, was du an welchen Tagen essen möchtest.
- Komponenten clever nutzen: Plane Gerichte so, dass Zutaten mehrfach verwendet werden können (z.B. vorgekochte Nudeln für Auflauf und Salat).
- Ausgewogene Mahlzeiten: Achte auf Protein, Gemüse, Kohlenhydrate und gesunde Fette in jedem Gericht.
- Großeinkauf vorbereiten: Durch Planung kannst du alles auf einmal einkaufen – spart Zeit und Geld.

# MEAL PLANNER

Monday	Lachs-Pasta (gleich mehr Nudeln kochen)
Tuesday	Italienischer Nudel-Antipasti-Salat
Wednesday	Chili con Carne mit Reis
Thursday	Linsen-Kartoffelcurry (gleich mehr Linsen kochen)
Friday	Linsensalat
Saturday	Feta-Tomaten-Pasta (gleich mehr Nudeln kochen)
Sunday	Nudel-Thunfisch-Salat

## Chili con Carne

### Zutaten für 4 Portionen:

1 EL	Olivenöl (12 g)
200 g	Rinderhackfleisch
100 g	Zwiebeln
	Knoblauchzehe, Peperoni
200 g	Paprika gemischt
60 g	Tomatenmark
400 g	Tomaten aus der Dose
	Paprikapulver edelsüß, Cayennepfeffer, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Salz
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Mais, Konserve
240 g	Kidneybohne aus der Konserve

### So wird's gemacht:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Peperoni würfeln.
2. Olivenöl erhitzen, Hackfleisch anbraten und würzen, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni, Paprika hinzufügen, kurz mitdünsten
3. Mit Tomatenmark tomatisieren, Tomaten aus der Konserve zugeben, Gemüsebrühe und Gewürze hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen.
4. Mais und Kidneybohnen auf ein Sieb geben, abspülen und hinzufügen, für weitere 5 min kochen lassen.
5. Mit den Gewürzen abschmecken.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
60 g	Kidneybohnen Dose, abgetropft	5,6	0	9	5,6	74	312
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
50 g	Rind Hackfleisch roh	10,3	7	0	0,0	104	434
25 g	Zwiebeln roh	0,3	0	1	0,3	8	32
50 g	Gemüsepaprika rot	0,6	0	3	1,8	22	91
15 g	Tomatenmark	0,3	0	1	0,4	6	27
100 g	Tomaten roh	0,9	0	3	1,3	20	84
25 g	Zuckermais roh	0,8	0	4	0,7	24	99
	<b>Gesamt</b>	<b>18,9</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>10,1</b>	<b>284</b>	<b>1190</b>

### Passende Beilage: Vollkornbaguette, Vollkornreis

## Tomaten Feta Nudeln

### Zutaten für 4 Personen:

400 g	Vollkornnudeln Salz
400 g	Cocktailtomaten
400 g	Blattspinat
200 g	Schafskäse 45% Fett i. Tr.
2 EL	Olivenöl (20 g) Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Pfeffer, Salz

### So wird`s gemacht:

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.
2. Tomaten waschen, vierteln und mit dem Spinat und dem zerbröselten Schafskäse, dem Olivenöl und den Gewürzen in eine Auflaufform geben.
3. Bei 180 Grad für 30 min in den Ofen.
4. Nudeln in der Auflaufform mit der Masse vermengen.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
100 g	Vollkorneierteigwaren roh	12,6	4	60	10,2	358	1476
100 g	Tomaten	1,0	0	3	1,3	20	84
100 g	Spinat roh	2,7	0	0,6	2,6	21	88
50 g	Feta	7,9	12	0,8	0	142	595
5 g	Olivenöl	0,0	5	0	0	44	185
	<b>Gesamt</b>	<b>24,2</b>	<b>21</b>	<b>64,4</b>	<b>14,1</b>	<b>585</b>	<b>2428</b>

**Dazu passt: Bunter Blattsalat**

## Italienischer Nudelsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

240 g	Vollkorn-Penne Salz
50 g	Oliven, grün
50 g	Tomaten, getrocknet
100 g	Aubergine
100 g	Zucchini
100 g	Cocktailtomate
100 g	Champignons
10 g	Olivenöl Rosmarin, Thymian, Paprikapulver (edelsüß) Pfeffer, Salz Balsamicoessig dunkel
60 g	Feta 45% Fett i. Tr.
20 g	Pinienkerne
50 g	Rucola
10 g	Olivenöl
40 g	Tomatenmark Balsamicoessig dunkel Basilikum, Knoblauch Pfeffer, Salz

### **So wird's gemacht:**

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse waschen. Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln.
3. Beim Rucola die Stängel entfernen und in Mund gerechte Stücke schneiden.
4. Knoblauch pressen.
5. Aubergine, Zucchini, Knoblauch und Champignons mit dem Olivenöl in der Pfanne anbraten.
6. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Balsamicoessig ablöschen.
7. Mit Tomatenmark, Olivenöl, Balsamicoessig dunkel, Basilikum, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen.
8. Zum Schluss zerbröselten Schafskäse, Pinienkerne Rucola mit den ganzen Zutaten und Dressing vermischen und nochmals abschmecken.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
60 g	Vollkorneierteigwaren roh	7,5	3	36	6,1	211	885
13 g	Oliven schwarz	0,2	2	0	0,3	19	80
13 g	Tomaten getrocknet	0,8	0	2	0,0	13	54
25 g	Aubergine roh	0,3	0	1	0,4	5	21
25 g	Zucchini roh	0,5	0	1	0,3	6	24
25 g	Tomaten	0,2	0	1	0,3	5	21
25 g	Champignon roh	1,0	0	0	0,5	6	26
6 g	Olivenöl	0,0	6	0	0,0	53	222
15 g	Schafskäse	2,4	4	0	0,0	43	179
5 g	Pinienkern	1,2	3	0	0,4	29	123
13 g	Rucola roh	0,3	0	0	0,2	4	16
10 g	Tomatenmark	0,2	0	1	0,3	4	18
	<b>Gesamt</b>	<b>14,7</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>8,7</b>	<b>398</b>	<b>1669</b>

## Linsen-Kartoffel-Curry

### Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Zwiebel Knoblauch, Ingwer
200 g	Zucchini
200 g	Paprika
200 g	Brokkoli
800 g	Kartoffel
200 g	Linsen, rot Petersilie, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver edelsüß, Garam Masala, Curry, Pfeffer, Salz
2 EL	Rapsöl (20 g)
500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Gehackte Tomaten - Konserve
100 ml	Kokosmilch Limettensaft

### So wird's gemacht:

1. Zwiebeln und Knoblauch putzen, in feine Würfel schneiden, Ingwer schälen hacken. Gemüse und Kartoffel waschen, schälen und grob würfeln.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze mit dem Rapsöl andünsten.
3. Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben und 15 min köcheln lassen.
4. Linsen zugeben, gehackte Tomaten und Kokosmilch dazugeben und 10 Minuten kochen lassen.
5. Mit Limettensaft und den Gewürzen abschmecken.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
25 g	Zwiebeln roh	0,3	0	1	0,3	8	32
50 g	Zucchini roh	1,0	0	1	0,6	12	48
50 g	Gemüsepaprika rot	0,6	0	3	1,8	22	91
50 g	Broccoli roh	1,9	0	1	1,5	17	71
50 g	Linsen reif roh	11,8	1	25	5,3	165	689
200 g	Kartoffeln ungeschält	3,9	0	31	2,5	152	634
5 g	Rüböl (Rapsöl)	0,0	5	0	0,0	44	185
50 g	Tomaten Konserve	0,3	0	1	0,4	7	27
25 g	Kokosmilch	0,1	0	0	0,0	3	11
	<b>Gesamt</b>	<b>19,9</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>12,4</b>	<b>427</b>	<b>1786</b>

## Linsensalat mit Brokkoli und Pfirsich

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g Linsen, rot  
500 ml Gemüsebrühe

#### Dressing:

2 TL Apfelessig  
2 TL Senf  
Pfeffer, Salz  
100 g Rote Zwiebeln  
400 g Karotte  
400 g Brokkoli  
200 g Pfirsich  
20 g Walnussöl  
120 g Romanasalat

### So wird`s gemacht:

1. Rote Linsen in der Gemüsebrühe für ca. 10 min garen.
2. Für das Dressing, Apfelessig, Senf, Pfeffer, Salz vermengen.
3. Die noch warmen Linsen mit der restlichen Garflüssigkeit zum Dressing geben, vermengen und ziehen lassen.
4. Die Zwiebeln ohne Fett andünsten.
5. Karotte in Streifen, Brokkoli in Röschen schneiden und mit etwas Gemüsebrühe andünsten.
6. Pfirsich in Streifen schneiden.
7. Walnüsse hacken, mit dem Salat vermengen und abschmecken.
8. Romanasalat waschen, in Streifen schneiden und den Linsensalat darauf anrichten.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
50 g	Linsen reif roh	11,8	1	25	5,3	165	689
25 g	Zwiebeln roh	0,3	0	1	0,3	8	32
100 g	Karotte roh	0,8	0	7	3,1	39	163
100 g	Broccoli roh	3,8	0	3	3,0	34	142
50 g	Pfirsich roh	0,4	0	4	0,9	22	92
5 g	Walnussöl	0,0	5	0	0,0	44	185
30 g	Romanasalat roh	0,5	0	1	0,4	5	23
	<b>Gesamt</b>	<b>17,5</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>13,0</b>	<b>317</b>	<b>1326</b>

### Dazu passt: Fladenbrot

## Thunfischsalat mit Nudeln

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	Nudeln Salz
100 g	Frühlingszwiebeln Knoblauch
100 g	Tomaten in Öl
100 g	Cocktailtomaten
150 g	Paprika
150 g	Mais (Konserve)
40 g	grüne Oliven Balsamicoessig dunkel, Pfeffer, Thymian, Petersilie, Salz
2 EL	Olivenöl (20 g)
120 g	Thunfisch im eigenen Saft

### So wird's gemacht:

1. Nudeln nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch, Tomaten im Öl und Paprika in Würfel schneiden, Cocktailtomaten halbieren und Oliven in Scheiben schneiden.
3. Mais mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Mit Balsamicoessig dunkel, Pfeffer, Thymian, Petersilie, Salz und Olivenöl Dressing herstellen.
5. Abgetropften Thunfisch mit den anderen Zutaten vermischen und abschmecken.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlen- hydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
50 g	Vollkorneierteigwaren roh	6,3	2	30	5,1	176	738
25 g	Porree (Lauch)	0,6	0	1	0,6	8	32
25 g	Tomaten getrocknet	1,6	0	4	0,0	25	105
25 g	Tomaten	0,2	0	1	0,3	5	21
38 g	Gemüsepaprika rot	0,5	0	2	1,4	16	69
38 g	Zuckermais Dose	1,2	1	8	0,8	42	175
10 g	Oliven schwarz	0,1	1	0	0,4	12	50
5 g	Olivenöl	0,0	5	0	0	44	185
40 g	Thunfisch Präserve, abgetropft	10,8	1	0	0	46	195
	<b>Gesamt</b>	<b>21,3</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>8,6</b>	<b>374</b>	<b>1570</b>

## Nudel-Lachsauflauf

### Zutaten für 4 Personen:

240 g	Vollkornnudeln
	Wasser, Salz
100 g	Zwiebel
800 g	Spinat (Tiefgekühlt)
1 Tl	Margarine (5 g)
2	Eier
300 ml	Milch 1,5% Fett
	Pfeffer, Muskat, Petersilie, Salz
100 g	geriebener Gouda 45 % Fett i. Tr.
200 g	Lachs geräuchert

### **So wird's gemacht:**

1. Zwiebel waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Spinat andünsten.
2. Wasser zum Kochen bringen. Salz zugeben. Nudeln nach Garzeit – siehe Umverpackung – kochen.
3. Auflaufform einfetten.
4. Lachs in feine Streifen schneiden
5. Nudeln, Lachs und Spinat in die Auflaufform geben.
6. Eier mit der Milch verrühren, mit den Gewürzen abschmecken.
7. Eiermilch über die Nudeln geben, den geriebenen Käse darüberstreuen.
8. Auflauf 30 – 40 Minuten bei 180 Grad im Backofen überbacken.

### **Nährwertberechnung pro Portion:**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
60 g	Vollkorneierteigwaren roh	7,5	3	36	6,1	211	885
25 g	Zwiebeln roh	0,3	0	1	0,3	8	32
200 g	Spinat roh	5,6	1	1	3,6	44	186
1 g	Pflanzenmargarine	0,0	1	0	0,0	7	30
29 g	Hühnerei	3,4	3	0	0,0	40	166
75 g	Kuhmilch Trinkmilch 1,5% Fett	2,5	1	4	0,0	36	151
25 g	Gouda mind. 45% Fett i. Tr.	5,5	8	0	0,0	91	381
50 g	Räucherlachs	10,5	6	0	0,0	95	398

# WRAPS

## KOHLENHYDRATQUELLE: WRAP

Vollkorn bevorzugen



## GEMÜSE

Blattsalat, Tomate, Gurke,  
Paprika, Avocado



## EIWEISSQUELLE:

Putenbrust, Schinken gekocht,  
Räucherlachs, Thunfisch,  
geröstete Kichererbsen, Linsen,  
Kidneybohnen



## DRESSING

Joghurt-Kräuter-Dressing,  
Hummus, Guacamole, Senf-  
Honig, BBQ



## WAS IST EIN WRAP?

Ein Wrap ist eine Art belegtes Fladenbrot oder dünnes, weiches Tortilla-Fladenbrot, das um eine Füllung aus verschiedenen Zutaten wie Fleisch, Gemüse, Salat, Käse, Saucen oder anderen Zutaten gerollt wird. Wraps werden oft kalt oder warm serviert und sind praktisch zum Mitnehmen oder als Snack geeignet.

## Wraps für unterwegs

### Zutaten für 4 Wraps

#### **Selbstgemachte Wraps für den Vorrat**

- 220 g Weizenvollkornmehl
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL (10 g) Olivenöl
  
- 1 EL Olivenöl (zum Ausbraten) (12 g)

Alternativ: fertige Vollkorn-Wraps kaufen

### Zutaten für 1 Portion Dip

- 1 EL (20 g) fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL (10 g) Magerquark  
etwas Zitronensaft
  
- 1 Msp. Currypulver/Paprikapulver oder Tomatenmark  
frische Kräuter z.B.: Schnittlauch, Petersilie, Kresse,  
Basilikum  
Pfeffer, Salz  
etwas Knoblauch

### Zutaten für 1 Portion Füllung

- 4 gr. (10 g) Salatblätter
- Ca. 100 g Gurke/Tomate/Paprika
  
- 3 kl Sch. (60 g) Putenbrust-Aufschnitt/Schinken  
gekocht **oder**  
Räucherlachs **oder**
  
- 50 g Kichererbsen (Konserve) und  
5 g Olivenöl und  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 25 g Emmentaler 45% Fett i.Tr.

## So wird's gemacht:

1. Zuerst wird der Wraptieg vorbereitet. Wenn du ihn selbst zubereiten möchtest, vermische das Mehl (2 Esslöffel zum Ausrollen beiseitelegen) mit Wasser, Salz und Öl zu einem Teig. Rolle den Teig anschließend mit dem zurückgelegten Mehl dünn aus und brate ihn in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun an.
2. (Alternativ kannst du gerne einen fertigen Wrap verwenden – die restlichen Wraps, die du nicht verzehrst, kann du gerne einfrieren und nach Bedarf herausholen. Stell dir vor es gibt auch schon Wraps, die aus Vollkornmehl sind – probiere sie aus!)
3. Nun bereitest du den Dipp zu. Gib einfach alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie mit dem Schneebesen. Je nach Geschmack kannst du Curry dazugeben, Paprika, Tomatenmark, Kräuter, Kresse ...
4. Schneide die Beilage (Schinken gekocht/Räucherlachs/Käse etc.) in Streifen. Auch hier kannst du den Belag unterschiedlich auswählen.
5. Wenn du dich für Kichererbsen als Eiweißbeilage entscheidest, kannst du diese im Ofen backen. Dafür die Kichererbsen mit Olivenöl beträufeln, mit den Gewürzen vermischen und für 25 min in den Ofen geben (180°C Ober-/Unterhitze).
6. Wasche, putze das Gemüse und schneide es in dünne Streifen.
7. Die Salatblätter werden gewaschen, in einem Sieb abgetropft und in Streifen geschnitten.
8. Nun bestreichst du den Wrap mit dem Dipp. Du verteilst zuerst die Salatblätter, dann den Schinken oder Räucherlachs oder Kichererbsen mit Käse und zuletzt das Gemüse.
9. Jetzt klappst du den Wrap zu und rollst ihn von einer Seite auf.

## Nährwertberechnung pro Portion:

### Räucherlachsfüllung

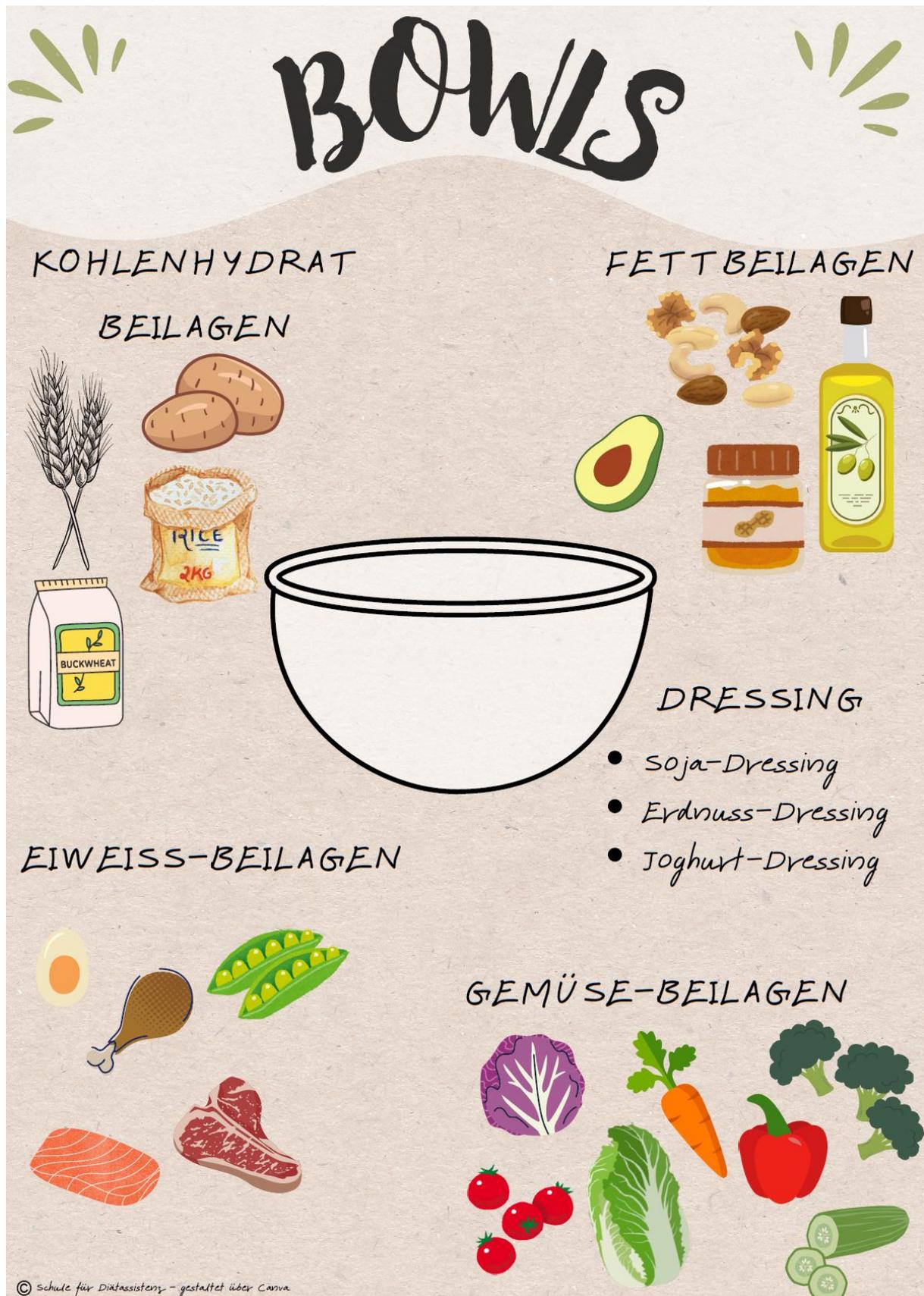
Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
	<b>Wrap</b>						
55 g	Weizen Vollkornmehl	6,3	1	33	5,5	180	755
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
	<b>Dip</b>						
20 g	Joghurt 1,5% Fett	0,7	0	1	0,0	10	41
10 g	Quark < 10% Fett i. Tr.	1,4	0	0	0,0	7	30
	<b>Füllung</b>						
10 g	Blattsalat	0,2	0	0	0,2	2	8
50 g	Tomate rot	0,5	0	1	0,6	10	42
50 g	Gurke	0,3	0	1	0,4	7	30
60 g	Räucherlachs	12,6	7	0	0,0	114	477
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
	<b>Gesamt</b>	<b>21,9</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>6,8</b>	<b>383</b>	<b>1605</b>

**Schinkenfüllung**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
	<b>Wrap</b>						
55 g	Weizen Vollkornmehl	6,3	1	33	5,5	180	755
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
	<b>Dip</b>						
20 g	Joghurt 1,5% Fett	0,7	0	1	0,0	10	41
10 g	Quark < 10% Fett i. Tr.	1,4	0	0	0,0	7	30
	<b>Füllung</b>						
10 g	Blattsalat	0,2	0	0	0,2	2	8
50 g	Tomate rot	0,5	0	1	0,6	10	42
50 g	Gurke	0,3	0	1	0,4	7	30
60 g	Schwein Schinken gekocht	13,5	2	1	0,0	77	323
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
	<b>Gesamt</b>	<b>22,8</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>6,8</b>	<b>346</b>	<b>1451</b>

**Kichererbsenfüllung**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
	<b>Wrap</b>						
55 g	Weizen Vollkornmehl	6,3	1	33	5,5	180	755
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
	<b>Dip</b>						
20 g	Joghurt 1,5% Fett	0,7	0	1	0,0	10	41
10 g	Quark < 10% Fett i. Tr.	1,4	0	0	0,0	7	30
	<b>Füllung</b>						
10 g	Blattsalat	0,2	0	0	0,2	2	8
50 g	Tomate rot	0,5	0	1	0,6	10	42
50 g	Gurke	0,3	0	1	0,4	7	30
50 g	Kichererbsen Konserve abgetropft	3,6	1	9	2,2	67	279
5 g	Olivenöl	0,0	5	0	0,0	44	185
25 g	Emmentaler mind. 45% Fett i. Tr.	6,9	7	0	0,0	95	395
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
	<b>Gesamt</b>	<b>19,8</b>	<b>22</b>	<b>45</b>	<b>9,0</b>	<b>475</b>	<b>1987</b>



## Bowls

Eine "Bowl" ist ein Gericht, welches in einer Schüssel serviert wird und alle Nährstoffe kombiniert. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, sowie Vitamine und Mineralstoffe werden in einer passenden Kombination zubereitet und angerichtet. Zusätzlich kommt eine passende Sauce dazu, um den Geschmack abzurunden und zu intensivieren.

Als Eiweißträger in einer Bowl eignet sich Fleisch wie zum Beispiel Hühnerbrust oder Fisch, als vegetarische Variante kann man Hülsenfrüchte, Käse oder Tofu nehmen.

Das Fett kann passend zu den Lebensmitteln gewählt werden, es eignen sich hochwertige Fette wie zum Beispiel Sesamöl, Haselnussöl, Walnussöl oder auch eine geschmacksneutrale Variante wie Rapsöl. Zusätzlich eignen sich Toppings wie gehackte Nüsse oder Samen hervorragend.

Vollwertige Kohlenhydrate, die gut in eine Bowl passen wie zum Beispiel Reis, Nudeln, Bulgur, Couscous und Quinoa. Vollkorn ist aufgrund des Ballaststoff- und Mineralstoffgehalts empfehlenswert.

## **Bulgurbowl mit Hühnchenbrust**

### **Zutaten für 4 Portionen als Hauptgericht:**

Für die Soße:

400 g Joghurt 3,5 % Fett  
2 EL Tahin (20 g)  
4 EL Sojasauce  
4 EL Zitronensaft  
Zitronenabrieb  
Petersilie glatt

Für die Bowl:

200 g Bulgur  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz  
400 g Aubergine  
Pfeffer  
Salz  
2 EL Sesamöl (20 g)  
Knoblauchzehe  
200 g Gurke  
100 g Karotte  
100 g Babyspinat  
Zitronensaft  
  
1 EL Olivenöl (10 g)  
320 g Hähnchenbrustfilet  
Kreuzkümmel  
Pfeffer  
Salz

Garnitur:

100 g Nektarine  
2 Stangen Frühlingszwiebel (40 g)  
20 g Walnüsse

### So wird's gemacht:

1. Die Zutaten für die Sauce mischen.
2. Bulgur in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Aubergine waschen, Enden abschneiden und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, anschließend vierteln. Knoblauch pellen und durch eine Knoblauchpresse drücken und mit Sesamöl und Gewürzen mischen. Die Auberginen mit dem Öl bepinseln und auf einem Backblech für 15 Minuten bei 160 Grad rösten.
4. Karotten schälen, Enden abschneiden und in dünne Stifte schneiden.
5. Gurke putzen und würfeln, Babyspinat waschen, trockenschleudern und mit Zitronensaft abschmecken.
6. Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden und würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust goldbraun braten.
7. Nektarine in dünne Scheiben schneiden.
8. Walnüsse hacken und in einer Pfanne anrösten.
9. Frühlingszwiebel in Streifen schneiden
10. Alle Zutaten in vier „Bowls“ zusammensetzen, mit Tahin-Joghurt-Dip, Walnüssen Frühlingszwiebeln und Nektarinen garnieren.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
100 g	Joghurt 3,5 % Fett	3,9	4	4	0,0	69	289
5 g	Tahini aus rohem Sesam	0,9	2	1	0,3	30	124
50 g	Bulgur	5,5	1	34	4,8	171	724
100 g	Aubergine roh	1,2	0	2	1,4	20	83
5 g	Sesamöl	0,0	5	0	0,0	44	185
50 g	Gurke	0,3	0	1	0,4	7	30
25 g	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	0,2	0	2	0,8	10	41
25 g	Spinat roh	0,7	0	0	0,4	6	23
2,5 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	22	93
80 g	Brathähnchen Brustfilet roh	18,8	1	0	0,0	82	341
25 g	Nektarine roh	0,2	0	3	0,6	15	63
10 g	Porree roh	0,2	0	0	0,2	3	12
5 g	Walnuss roh	0,8	4	0	0,2	36	151
	<b>Gesamt</b>	<b>32,8</b>	<b>19</b>	<b>48</b>	<b>9,1</b>	<b>514</b>	<b>2157</b>

## Kichererbsenbowl mit Fetakäse

### Zutaten für 4 Portionen als Hauptgericht:

Für das Dressing:

1 EL	Honig (10 g)
2 EL	Olivenöl (20 g)
1 EL	Walnussöl (10 g)
2 TL	Senf
	Apfelessig
	Pfeffer
	Salz

Für die Bowl:

720 g	Kartoffeln
2 EL	Olivenöl (20 g)
	Pfeffer
	Paprika edelsüß
	Salz
400 g	Spitzkohl
	Salz
1 EL	Olivenöl (10 g)
480 g	Kichererbsen (Dose)
1	Knoblauchzehe
	Currypulver mild
	Kreuzkümmel gemahlen
	Chilipulver
	Salz
400 g	Paprika gelb
	Pfeffer
	Salz
80 g	Eichblattsalat
200 g	Fetakäse 45 % Fett i. Tr.

Garnitur:

20 g	Walnusskerne
2 Stangen	Lauchzwiebel (40 g)
120 g	Johannisbeeren

### So wird's gemacht:

1. Die Zutaten für das Dressing verrühren.
2. Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und auf ein Backblech geben. Olivenöl und Gewürze dazugeben, alles gut vermischen und für 20 Minuten bei 180 Grad Ober Unterhitze im Ofen backen.
3. Den Spitzkohl putzen, waschen und hobeln. Mit etwas Salz gut durchkneten und ziehen lassen.
4. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
5. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kichererbsen und Knoblauch darin schwenken und mit Gewürzen verfeinern.
6. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Das restliche Olivenöl erhitzen die Paprika kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Eichblattsalat waschen und putzen.
8. Fetakäse in Würfel schneiden.
9. Für die Garnitur Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Lauchzwiebel waschen und in Ringe schneiden.
10. Johannisbeeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.
11. In vier „Bowls“ anrichten, Dressing darüber geben und garnieren.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
2,5 g	Honig	0,0	0	2	0,0	8	32
5 g	Olivenöl	0,0	5	0	0,0	44	185
2,5 g	Walnussöl	0,0	3	0	0,0	22	93
180 g	Kartoffeln ungeschält roh	3,5	0	28	2,2	137	571
5 g	Olivenöl	0,0	5	0	0,0	44	185
100 g	Spitzkohl	2,1	0	3	2,5	28	116
2,5 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	22	93
120 g	Kichererbsen Konserve abgetropft	8,7	3	21	5,3	160	668
100 g	Gemüsepaprika rot roh	1,3	1	6	3,6	43	182
20 g	Eisbergsalat roh	0,2	0	0	0,2	3	13
50 g	Feta	7,8	12	0	0,0	142	595
5 g	Walnuss roh	0,8	4	0	0,2	36	151
10 g	Porree roh	0,2	0	0	0,2	3	12
30 g	Johannisbeere rot	0,3	0	1	1,1	12	50
	<b>Gesamt</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>63</b>	<b>15,3</b>	<b>704</b>	<b>2946</b>



# SMOOTHIE-BOWL



→ dickflüssige, mit dem Löffel essbare Variante eines Smoothies, die in einer Schüssel serviert und mit verschiedenen Toppings garniert wird

## Was gehört in eine Smoothie-Bowl?



Haferflocken



Obst



Milchprodukte



Nüsse & Samen

## Unterschied zum Müsli?

- pürierte Früchte als Basis
- optisch ansprechende Toppings
- dickflüssige Konsistenz → weniger Kauen  
→ schnellerer Blutzuckeranstieg

**Empfehlung:** nur Hälfte des Obstes pürieren, um schnellen Blutzuckeranstieg entgegenzuwirken

## Beeren – Smoothie - Bowl

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Erdbeeren
200 g	Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
200 g	Bananen
400 g	Naturjoghurt 3,5 % Fett
200 g	Magerquark
160 g	Haferflocken
20 g	Chiasamen
40 g	Haselnüsse

Garnitur:

Haferflocken, Chiasamen, Haselnüsse, ca. ¼ der Banane, ein paar Beeren

### So wird's gemacht:

1. Die Beeren waschen.
2. Die halbe Menge der Beeren, der Bananen und der Haferflocken zusammen mit dem Naturjoghurt und dem Quark mixen (Mixer, Pürierstab).
3. Rest der Banane für die Garnitur in Scheiben schneiden.
4. Haselnüsse hacken.
5. Die restlichen Zutaten als Garnitur anrichten.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
50 g	Erdbeere roh	0,4	0	3	1,0	18	76
50 g	Himbeere roh	0,6	0	2	2,3	22	90
50 g	Banane roh	0,6	0	10	1,0	47	196
100 g	Joghurt 3,5% Fett	3,9	4	4	0,0	69	289
40 g	Hafer Flocken	5,3	3	24	3,9	149	624
50 g	Quark < 10% Fett i. Tr.	6,8	0	2	0,0	37	152
5 g	Chiasamen	1,1	2	0	2,0	24	98
10 g	Haselnuss roh	1,6	6	1	0,8	66	278
	<b>Gesamt</b>	<b>20,3</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>11,0</b>	<b>431</b>	<b>1802</b>

## Grüne Smoothie - Bowl

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Mango (TK)
200 g	Avocado
	Ingwer
200 g	Babyspinat (TK)
400 g	Naturjoghurt 3,5 % Fett
200 g	Magerquark
160 g	Haferflocken
20 g	Sonnenblumenkerne
40 g	Walnüsse

Garnitur:

Avocado, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Walnüsse

### So wird's gemacht:

1. Ein kleines Stück Ingwer schälen.
2. Die Walnüsse hacken.
3. Die halbe Menge der Avocado und der Haferflocken zusammen mit dem gesamten Spinat, den TK-Mangostücken, dem Naturjoghurt und dem Quark mixen (Mixer/ Pürierstab/ Thermomix).
4. Die restliche Avocado für die Garnitur in Scheiben schneiden.
5. Die Masse in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten als Garnitur darauf anrichten.

### Nährwertberechnung pro Portion:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
100 g	Mango	0,6	0	12	1,7	62	260
50 g	Avocado	0,7	6	2	2,0	69	290
50 g	Spinat roh	1,4	0	0	0,9	11	47
100 g	Joghurt 3,5% Fett	3,9	4	4	0,0	69	289
50 g	Quark < 10% Fett i. Tr.	6,8	0	2	0,0	37	152
40 g	Hafer Flocken	5,3	3	24	3,9	149	624
5 g	Sonnenblumenkern roh	1,3	1	2	0,3	25	103
10 g	Walnuss roh	1,6	7	1	0,5	72	303
	<b>Gesamt</b>	<b>21,5</b>	<b>22</b>	<b>47</b>	<b>9,3</b>	<b>494</b>	<b>2066</b>

## Müsliriegel

### Zutaten für 15 Riegel:

30 g	Leinsamen
2 (300 g)	Äpfel
150 g	Haferflocken blütenzart
20 g	Walnüsse
20 g	Haselnüsse
100 ml	Wasser
2 EL (20 g)	Rapsöl
	Zimt

### Garnitur:

25 g	Zartbitterschokolade
------	----------------------

### So wird's gemacht:

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Die Leinsamen schroten.
3. Die Äpfel waschen, entkernen und fein raspeln.
4. Alle Zutaten bis auf die Leinsamen im Mixer zerkleinern (falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser zugeben).
5. Das Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Die Masse gleichmäßig darauf geben und glattstreichen (ca. 15 x 20 cm großes Rechteck).
7. Für 25 min im Backofen backen. Danach auskühlen lassen.
8. Die Masse in Riegelform schneiden (3 x 5 für 15 Riegel).
9. Zartbitterschokolade schmelzen (Wasserbad oder Mikrowelle) und über die Riegel geben.

### Nährwertberechnung:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	KE	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
30 g	Leinsamen roh	6,7	11	2		6,8	146	613
300 g	Apfel roh	1,0	0	43	4,3	6,0	195	813
150 g	Hafer Flocken	19,8	10	89	8,9	14,5	560	2340
20 g	Walnuss roh	3,2	14	1		0,9	145	605
20 g	Haselnuss roh	3,3	13	1		1,5	133	556
20 g	Rüböl (Rapsöl)	0,0	20	0		0,0	177	740
25 g	Zartbitterschokolade	2,0	8	12	1,2	2,4	129	539
	Gesamt (15 Portionen)	36,0	76	149	14,4	32,2	1484	6206
	<b>pro Portion (1/15)</b>	<b>2,4</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2,1</b>	<b>99</b>	<b>414</b>

## Kichererbsen – Weiße Bohnen - Proteinriegel

### Zutaten für 15 Stück:

200 g	Kichererbsen Konserve
200 g	Bohnen weiß Konserve
100 g	Erdnüsse
40 g	Kakaopulver
20 g	Erdnussmus
100 g	Datteln
	Zimt
	Salz
15 g	Honig
100 g	Zartbitterschokolade

### **So wird´s gemacht:**

1. Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kichererbsen und weiße Bohnen abwaschen und abtropfen lassen.
3. Die Hälfte der Schokolade auf die Seite legen.
4. Alle Zutaten bis auf die Hälfte der Schokolade in den Mixer geben, ca. 2 min. lang mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse gleichmäßig darauf geben und glattstreichen (ca. 15 x 20 cm großes Rechteck)
6. Für 15 min im Backofen backen, dann auskühlen lassen.
7. Die restliche Schokolade im Wasserbad schmelzen und auf die Riegel geben. Nochmal kurz abkühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.
8. Das Rechteck in 15 Riegel schneiden.

### **Nährwertberechnung:**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	KE	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
200 g	Kichererbsen Konserve abgetropft	14,6	5	35	1,75	8,8	266	1114
200 g	Bohnen weiß reif Konserve, nicht abgetropft	10,6	1	20	1	3,7	138	578
100 g	Erdnuss roh	29,8	48	7		11,7	599	2507
40 g	Kakaopulver	9,0	8	7		10,5	156	652
100 g	Dattel roh	2,0	1	65	6,5	8,7	297	1244
20 g	Erdnusscreme	4,8	9	4		1,0	118	493
15 g	Honig	0,1	0	11	1,1	0,0	46	192
100 g	Zartbitterschokolade	8,1	31	46	4,6	9,5	514	2154
	Gesamt (15 Portionen)	79,0	103	196	15	54,1	2134	8935
	<b>pro Portion (1/15)</b>	<b>5,3</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>3,6</b>	<b>142</b>	<b>596</b>

## Dattel - Energy - Balls

### Zutaten für 15 Stück:

200 g	Datteln
120 g	Nüsse z.B. Haselnüsse
30 g	Haferflocken blütenart
2 EL (20 g)	Kakao
1 Prise	Salz
1/2 g	Vanilleschote
10 g	Kokosraspel

### **So wird's gemacht:**

1. Alle Zutaten (außer die Kokosraspel) in den Thermomix (oder einen leistungsstarken Mixer) geben und auf Stufe 7,5 ca. 2 min. lang mixen, bis eine formbare (klebrige) Masse entsteht.
2. Aus der Masse 15 Kugeln formen (ca. 25 g / Stück).
3. In den Kokosraspeln wälzen.

### **Nährwertberechnung:**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlehydrate in g	KE	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
200 g	Dattel roh	4,0	1	130	13	17,4	594	2488
120 g	Haselnuss roh	19,5	76	7		9,2	797	3337
30 g	Hafer Flocken blütenart	4,0	2	18	1,8	2,9	112	468
20 g	Kakaopulver	4,5	4	4		5,3	78	326
10 g	Kokosraspel	0,7	7	1		1,5	68	280
	Gesamt (15 Portionen)	32,7	89	159	15	36,3	1649	6899
	<b>pro Portion (1/15)</b>	<b>2,2</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>2,4</b>	<b>110</b>	<b>460</b>