



Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Zuckerfreie Ernährung ist zum Trend geworden. Zuckerfrei meint auf unnatürliche, zugesetzte Zucker und Süßungsmittel zu verzichten - egal ob weißer Industriezucker, Vollrohrzucker, Traubenzucker, Sirup, Honig oder Agavendicksaft. Ausgenommen sind Früchte, wie Bananen oder Datteln, die natürlich süßen. Damit kann der Organismus problemlos umgehen und der Kohlenhydrat-Stoffwechsel wird entlastet.

Hier die Rezepte im Überblick:

HAUPTMAHLZEITEN

1. *Zitronen-Hähnchen mit Hirse*
2. *Quinoa-Möhrenpfanne*
3. *Pflaumen-Pfannkuchen*
4. *Mandel-Sauerkraut-Wrap*
5. *Blumenkohl-Pizza*
6. *Couscous-Pfanne mit Spinat*
7. *Süßkartoffel-Bowl*

LUST AUF SÜSSES?

1. *Energiebällchen*
2. *Bananen-Eis*
3. *Fruchtjoghurt-Dessert*
4. *Früchte-Schichtcreme*
5. *Schoko-Mandel-Creme*
6. *Brownies*
7. *Bratäpfel*



Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Hauptmahlzeiten

1. *Zitronen-Hähnchen mit Hirse*
2. *Quinoa-Möhrenpfanne*
3. *Pflaumen-Pfannkuchen*
4. *Mandel-Sauerkraut-Wrap*
5. *Blumenkohl-Pizza*
6. *Couscous-Pfanne mit Spinat*
7. *Süßkartoffel-Bowl*



Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

1. Zitronen-Hähnchen mit Hirse (2 Personen)

250 g	Hähnchenbrust
1	Bio-Zitrone
100 g	Goldhirse
150 g	Gelbe Paprika
150 g	Rote Paprika
300 g	Zucchini
100 g	Kichererbsen (Glas)
4 EL	Olivenöl
	Thymian, getrocknet
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Salz
	Prise Pfeffer

Zubereitung:

1 TL Zitronenschale abreiben, Zitronenhälften auspressen. Die Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und ca. 20 Minuten im Kühlschrank einziehen lassen.

Hirse nach Anleitung in Salzwasser garen; Kichererbsen abgießen, Paprika und Zucchini waschen, Paprika entkernen und beides in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen, Paprika, Zucchini für die letzten 8 Min. zur Hirse dazugeben und mitgaren. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust 5-6 Min. von jeder Seite braten, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, abkühlen lassen.

Gemüse, Kichererbsen, Hirse, Thymian und Balsamico-Essig verrühren. Zitronenhähnchen in Scheiben schneiden und mit dem Hirse-Salat servieren.





Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

2. Quinoa-Möhrenpfanne (2 Personen)

150 g	Quinoa
300 ml	Gemüsebrühe
3	Möhren
2	Bio-Eier
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
3	Zweige Petersilie
1 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer, Salz (ohne Rieselhilfen)

Zubereitung:

Quinoa abspülen, mit der Gemüsebrühe aufkochen. Für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Petersilie hacken, beiseitestellen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hacken, 2 Min. andünsten.

Karotten schälen, längs halbieren, in mundgerechte Stücke schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten; Kreuzkümmel dazugeben, kurz mitrösten. Quinoa nach und nach mit unterrühren und kurz anbraten.

Öl in weiterer Pfanne erhitzen; Eier zu Spiegeleiern braten. Petersilie unter die Quinoa-Möhren-Mischung rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller füllen und Spiegeleier über die Quinoa-Pfanne geben.





Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

3. Pflaumen-Pfannkuchen (2 Personen)

8	Pflaumen
2	Eier
1 EL	Mandelmehl
1 EL	Reisprotein-Pulver
1 TL	Flohsamenschalen
1,5 TL	Weinstein-Backpulver
2 EL	Pflanzenmilch oder Wasser
1 EL	Kokosöl
	Meersalz, etwas Erythrit

Zubereitung:

Pflaumen halbieren und entkernen. Alle restlichen Zutaten miteinander vermischen, mit einem Pürierstab mixen. Etwas warten, bis die Flohsamenschalen andicken und der Teig fester wird.

Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs hineingeben und schwenken, bis er gleichmäßig verteilt ist.

Solange der Teig noch flüssig ist, die Pflaumen mit der Schnittfläche nach unten in den Pfannkuchen drücken. Sobald der Teig auch auf der Oberseite fest wird, den Pfannkuchen wenden; weiterbacken, bis er schön goldbraun ist. Wer mag, kann etwas Erythrit über den fertigen Pfannkuchen streuen.





Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

4. Mandel-Sauerkraut-Wraps (2 Personen)

- 2 EL Mandelmus
- 2 TL Senf
- Etwas Olivenöl
- 6 Gabeln Frisch-Sauerkraut
- Kurkuma, Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Wasser

Für den Wrap:

- Salatblätter
- Tomate, Paprika, Avocado o. ä.

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Sauerkraut in eine Schüssel geben und gut verrühren, bis sich eine Creme bildet. Dann das Sauerkraut unterrühren und portionsweise auf ein Salatblatt geben. Tomate, Paprika und Avocado (oder ein anderes Gemüse) dazugeben und einrollen.

Alternativ kann man auch das andere Gemüse und die Avocado kleinschneiden und mit ins Kraut geben.





Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

5. Blumenkohl-Pizza (2 Personen)

500 g	Blumenkohl
1	Ei
1 EL	Gemahlene Mandeln
2 EL	Geriebener Käse
50 g	Champignons
75 g	Mini-Mozzarella-Kugeln
2 TL	Gehackte Oreganoblättchen
100 g	Passierte Tomaten
4	Scheiben Parmaschinken (in Streifen)
1	Handvoll Rucola

Zubereitung:

Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Stücke raspeln oder mit einem Messer fein hacken. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen, ca. 10 Min. backen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Blumenkohl auf ein Geschirrtuch geben und damit ausdrücken. Dann in einer Schüssel mit Ei, Mandeln und geriebenem Käse mischen, mit Salz abschmecken.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu 4 kleinen Pizzen formen und etwas andrücken. Bei 200° Grad 10-12 Min. vorbacken.

Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella würfeln, Tomatensauce auf den Pizzen verteilen, mit Oregano bestreuen, mit den Pilzen und Mozzarella belegen. Ca. 10 Min. zu Ende backen.

Mit Schinkenstreifen und Rucola belegen und servieren.





Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

6. Couscous-Pfanne mit Spinat (2 Personen)

80 g	Couscous
50 g	Räuchertofu
150 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g	frischer Spinat
1	Knoblauchzehe
1 kl	Rote Zwiebel
30 g	Cashewkerne
3 TL	Olivenöl
60 ml	Kokosmilch
1/2 TL	Kreuzkümmel und Koriander gemischt

Zubereitung:

Den Couscous mit etwas Salz in einer großen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen; etwa 3/4 davon hacken, den Rest beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, den Tofu mit den Fingern zerkrümeln, die Cashewkerne grob hacken. Alles in heißem Fett in der Pfanne anbraten, dann den Spinat hinzugeben und leicht zusammenfallen lassen.

Zum Schluss den Couscous unterrühren, die Kokosmilch zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel abschmecken.

Vor dem Servieren die übrigen Spinatblätter unterheben.





Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

7. Süßkartoffel-Bowl (2 Personen)

200 g	Babyspinat
50 g	Rote Bete
200 g	Brokkoli
200 g	Kichererbsen (Glas oder Dose)
2 EL	Kürbiskerne
1/2	Mango
100 g	Feta

Für die gerösteten Süßkartoffeln:

2 kl	Süßkartoffeln
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zimt

Für das Dressing

1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
1 EL	Sesamöl, geröstet
	Saft einer Limette

Zubereitung:

Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, abbürsten, in etwa 2cm dicke Stücke schneiden. Salz, Pfeffer, Zimt und Chilipulver mit dem Olivenöl verrühren und die Stücke darin wälzen, bis sie komplett mariniert sind.

Süßkartoffeln auf ein Blech mit Backpapier legen, 20-25 Min. im Ofen garen. In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, in etwas Salzwasser bissfest kochen. Alle anderen Zutaten waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Dann den Spinat zuunterst als „Boden“ in Schälchen legen, alle anderen Zutaten darauf schichten und schließlich die Süßkartoffeln obenauf.

Für das Dressing den Knoblauch pressen, die Chilischote schneiden und mit dem Sesamöl und dem Limettensaft vermengen. Über die Bowl gießen und servieren.





Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Lust auf Süßes?

1. *Energiebällchen*
2. *Bananen-Eis*
3. *Fruchtjoghurt-Dessert*
4. *Früchte-Schichtcreme*
5. *Schoko-Mandel-Creme*
6. *Brownies*
7. *Bratäpfel*



Woche 7 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Lust auf Süßes?

Hier findest du ein paar Ideen zum Naschen ohne Haushalts-Zucker:

Energiebällchen	Walnüsse, Datteln, Honig, Kokosöl, Kakaopulver, Kokosraspel, eine Prise Salz: Alle Zutaten verkneten und zu kleinen Kugeln formen; halten sich im Kühlschrank über Wochen. Liefern Energie, aber <i>Achtung</i> : auch Kalorien!
Bananen-Eis	Reife Bananen in Stücken (ohne Schale) einfrieren; im leistungsstarken Mixer zu einem cremigen Eis bereiten. Stillt Heißhunger.
Fruchtjoghurt-Dessert	Naturjoghurt oder Soja-, Kokos-, Haferalternative in Eiswürfelformen füllen, Beeren dazu geben.
Früchte-Schichtcreme	Ricotta, Hüttenkäse oder Seidentofu abwechselnd mit geschnittenen Früchten in eine Schüssel schichten, mit Nüssen garnieren.
Schoko-Mandel-Creme	2 Bananen, 4 TL Mandelmus, 4 TL Honig (oder die entsprechende Menge kleingehäckselte Datteln), $\frac{1}{2}$ Tasse Backkakao, Mark einer 1/2 Vanilleschote; alles in einer Küchenmaschine cremig mixen; in Schraubglas füllen.
Brownies	Aus 1 Tasse entkernten Datteln, 1 Tasse Walnüssen und 1/4 Tasse Backkakao den Grundteig mixen, in eine Glasform oder Tupperbox füllen, mit Schokocreme (s.o.) bestreichen, 30 Min. ins Tiefkühlfach stellen, in kleine Stücke schneiden, genießen!
Bratäpfel	Aus Rosinen, kleingehäckselten Nüssen und Zimt eine Füllung für die ausgehöhlten Äpfel mixen; im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-30 Minuten backen, bis die Schale beginnt aufzuplatzen.

Bitte beachten:

Diese Naschereien werden zwar ohne raffinierten Zucker hergestellt, sind aber nicht kalorienarm. Deshalb gilt auch hier: immer in Maßen genießen!

