



SELBSTHEILUNG

Körper, Geist & Seele

Rezeptideen



Rezeptideen Frühstück

Frühstückspizza

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1-2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten für den Boden:

- 1 reife zerdrückte Banane
- 160 g glutenfreie Haferflocken
- 1 EL Ahornsirup

Zutaten für den Belag:

- Kokosjogurt
- Früchte nach Wahl

Zubereitung:

1. Zutaten vermengen und einen großen oder mehrere kleine Teiglinge formen.
2. Teiglinge bei Ober/Unterhitze 15-20 Min backen.
3. Teiglinge etwas abkühlen lassen, mit Kokosjogurt bestreichen mit den Früchten Deiner Wahl belegen.



Himbeershake (mit Cogelin)

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1
Zubereitungszeit: 5 min.

Zutaten:

- 160 g TK Himbeeren
- 100 ml Wasser
- Süßungsmittel nach Belieben (bspw. Ahornsirup)
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alles in einem Multizerkleinerer pürieren.

Tipp:

Der Shake eignet sich für die Zugabe von Daily Plus oder Cogelin. Hier ggf. mehr Wasser verwenden. Shake direkt genießen, da das Daily Plus oder Cogelin eine aufquellende Eigenschaften haben.

Hüttenkäse mit Apfel

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 1
Zubereitungszeit: 5 min.

Zutaten:

- 1 Apfel
- körniger Hüttenkäse
- Zimt
- Süßungsmittel (bspw. Agavensirup)

Zubereitung:

1. Apfel würfeln.
2. Körnigen Hüttenkäse darauf geben.
3. Nach Belieben etwas Zimt und/oder Agavensirup darüber.



Früchte - Porridge

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 200 ml glutenfreien Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch)
- 50-70 g glutenfreie Haferflocken
- 1-2 TL Leinsamen
- 1 TL Kokosöl
- TK Früchte (z. B. Beerenmischung)
- 1-2 TL Süßungsmittel (bspw. Ahornsirup)

Zum Garnieren:

- Kokosflocken
- Kakaonibs
- Hanfsamen
- Saatenkerne

Zubereitung:

1. Früchte tiefgefroren mit pflanzlicher Milch erwärmen, bis diese aufgetaut sind.
2. Haferflocken, Leinsamen und Kokosöl hinzugeben.
3. Alles zusammen erwärmen und unter Rühren zu einer dickflüssigen Masse werden lassen.
4. Mit gewünschter Garnierung und Süßungsmittel anrichten.

Mango Kokos Porridge

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 150 ml glutenfreien Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch)
- 100 ml Kokosmilch
- 70-90 g glutenfreie Haferflocken (Menge je nach gewünschter Konsistenz)
- 1 TL Leinsamen
- 1 Mango
- etwas Süßungsmittel nach Belieben (bspw. Ahornsirup)

Zubereitung:

1. Haferdrink, Haferflocken, Kokosmilch und Leinsamen in einem Topf erwärmen und zu einer dickflüssigen Konsistenz werden lassen.
2. In der Zeit die Mango schneiden.
3. Alles anrichten.



Orangenporridge

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 200 ml glutenfreien Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch)
- 50-70 g glutenfreie Haferflocken
- 1-2 TL Leinsamen
- 1 Orange
- etwas Vanillepulver (oder Mark einer Vanilleschote, alternativ Extrakt)
- etwas Zimt, Beeren, Pinienkerne

Zubereitung:

1. Haferflocken, Haferdrink, Leinsamen, Vanille und Abrieb der Orange in einem Topf erwärmen.
2. Orange mit einem Messer schälen und in Scheiben schneiden oder filetieren.
3. Mit etwas Zimt, Beeren und Pinienkernen anrichten.

Grüner Smoothie

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 10 min.

Zutaten:

- 1 reichliche Handvoll Spinat
- ½ Gurke
- ¼ Honigmelone
- 1 Banane
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- Saft ½ Zitrone
- 200 ml glutenfreien Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch oder Wasser)
- nach Belieben 1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten waschen, schälen und würfeln.
2. Gewürfelte Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.



Chicorée Obstsalat

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 1-2 Chicorée
- 1-2 Orangen
- 1-2 Nektarinen (zusätzlich oder alternativ Mango)
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Thymian
- nach Belieben etwas Walnussöl

Zubereitung:

1. Chicorée schneiden, waschen und in eine Schüssel geben.
2. Orange waschen und Schalenabrieb in die Schüssel geben. Anschließend die Orange filetieren und den Saft in den Salat pressen.
3. Thymian abzupfen und vorsichtig unterrühren (Mintzblätter passen ebenso sehr gut).
4. Übriges Obst waschen, klein schneiden und alles anrichten.

Apfel-Quark Pancake

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 1 Apfel (z. B. Sorte Braeburn)
- 100 g Quark
- 2 Eier
- 80 g Buchweizenmehl
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1/2 TL Reinweinstein Backpulver
- 1/4 TL Vanille (alternativ das Mark einer Vanilleschote oder Extrakt)
- 1 - 2 TL Zimt
- Abrieb einer Zitrone
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Brise Salz
- Kokosöl zum backen (oder ein anderes Öl)

Zum Garnieren:

- Ahornsirup
- gehobelte Mandeln

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren.
2. In einer Pfanne mit Kokosöl goldbraun backen.
3. Mit etwas Ahornsirup und gehobelten Mandeln garnieren.

Frühstückssalat als Immunbombe

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

Mengenangabe variiert nach Belieben

- ca. 2 Handvoll Pflücksalat
- 1 Apfel
- 1 Mango
- 1 Orange (filetiert)
- 1 Kiwi
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Ein paar Walnüsse
- ½ Feta
- 1 Ei
- Walnussöl

Zubereitung:

1. Ei nach beliebiger Konsistenz kochen.
2. Alle Zutaten waschen, scheiden, schälen und würfeln.
3. Anrichten und mit etwas Zitronensaft und Walnussöl beträufeln.

Bananen-Haferflocken-Pancake

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

- 100 g glutenfreie Haferflocken
- 200 ml glutenfreier Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch)
- 1 große oder 2 kleine Bananen
- Kokosöl zum braten

Zum Garnieren:

- etwas Beeren
- Kokosjoghurt
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Haferflocken in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Haferdrink und Banane hinzugeben und vermengen.
3. Teig in einer Pfanne goldbraun braten.
4. Mit Kokosjoghurt und Beeren anrichten.



Bananen-Smoothie

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1
Zubereitungszeit: 5 min.

Zutaten:

- 1 Banane
- etwas Zitronensaft
- 200 ml glutenfreien Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch)

Zubereitung:

1. Alles in einem Multizerkleinerer pürieren.

Radieschen Omelett mit Avocado-Lachsfüllung

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 4
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Bund Radieschen
- etwas Öl zum braten
- Salz, Pfeffer

Pur oder mit Füllung genießen

Füllung:

- 1 Avocado
- etwas Limettensaft
- Lachs in Scheiben
- 2-3 Radieschen
- Salz, Pfeffer, kleine Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Radieschen waschen, vom Strunk entfernen und mit den Eiern (2-3 Radieschen zum Anrichten übrig lassen) Salz, Pfeffer und der gewaschenen Petersilie in einem Mixer zerkleinern.
2. In einer Pfanne goldbraun braten.
3. Avocado mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, gepressten Knoblauch zerdrücken oder ebenfalls im Mixer vermengen und Anrichten.

Rezeptideen Mittag

Bärlauch Omelett

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 3-4
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

- 2-3 Eier
- 1-2 Bund Bärlauch (alternativ Petersilie oder Spinat)
- 2-3 Champignons (nach Belieben)
- etwas Pfeffer
- Öl für die Pfanne

Zubereitung:

1. Bärlauch (Petersilie oder Spinat) waschen, abtropfen lassen.
2. Eier in eine Küchenmaschine zusammen mit dem Bärlauch geben und so lange mixen, bis der Bärlauch klein gehäckselt ist.
3. Mit etwas Pfeffer würzen.
4. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
5. Öl in der Pfanne erhitzen und die Eier-Bärlauch-Mischung bei mittlerer Hitze braten.
6. Ggf. das Ei mit den Champignonscheiben auf der noch flüssigen Seite belegen, erneut etwas Ei darüber geben.
7. Von jeder Seite goldbraun braten und Anrichten.



Rinderhack mit frisch gepflücktem Giersch

Glutenfrei
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 250 g Rinderhack
- 2 Tomaten
- eine Handvoll frischer Blattspinat
- etwas Balsamico
- 1 EL Dijon Senf

Zubereitung:

1. Rinderhack anbraten und restliche Zutaten mit in die Pfanne.
2. Mit frisch gepflücktem Giersch servieren.

Sellerieschnitzel

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 2 Scheiben Knollensellerie
- Ei
- gemahlene Mandeln

Zubereitung:

1. Den Sellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In gewürztem Ei wälzen und mit gemahlenden Mandeln panieren.
3. In Kokosöl braten und im Ofen bei 180° Ober/Unterhitze ca. 10 min durchgaren. (Zeit je nach gewünschter Bissfestigkeit)

Tipp:

Passt sehr gut zu Salaten.



Avocado mit Lachs und Ei

Glutenfrei
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- Avocado
- Lachs in Scheiben
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Ofen auf 180° vorheizen.
2. Avocado halbieren, vom Kern befreien und in eine Auflaufform o. ä. legen
3. Die Kernmulden der Avocado mit Lachs auslegen.
4. Rohes Ei hineingeben.
5. Ca. 15 min im Ofen garen.

Apfel-Mango-Sellerie Salat mit veganem Feta

Vegetarisch, glutenfrei, (ggf. vegan)
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten

- 1 - 2 Äpfel (z. B. die Sorte Braeburn)
- ½ Knollensellerie (je nach Größe)
- ½ Mango
- ½ Zitrone Saft
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- Veganer Feta (oder echten Feta)
- etwas Raps- oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

1. Apfel und Sellerie hobeln.
2. Mango und Feta würfeln.
3. Außer dem Feta alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Gewürzen abschmecken.
4. Mit Feta anrichten.

Tipp:

Alternativ zu dem Feta passt gebratener Ziegenkäse dazu.



Bohnensalat mit Kidneybohnen, Mais und getrockneten Tomaten

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 10 min.

Zutaten:

- 1 Dose Prinzessbohnen
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- ca. 5 getrocknete Tomaten
- etwas Petersilie

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Mit etwas veganem oder originalem Feta servieren.

Fenchel Salat mit Orange und Lachs

Glutenfrei
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

- 1 - 2 Knollen Fenchel, je nach Größe
- 1 Orange
- ½ rote Zwiebel
- 1 kleine Handvoll Walnüsse
- Balsamicoessig
- Walnussöl
- Salz, Pfeffer
- Lachs
- ½ Zitrone
- 2- 3 Stängel Rosmarin

Zubereitung:

1. Rote Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten.
2. Fenchel waschen und in dünne Streifen schneiden.
3. Orange filetieren und zusammen mit dem Fenchel auf den Zwiebeln verteilen.
4. Den Saft von dem Rest der Orange darüber ausdrücken.
5. Mit etwas Walnussöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Lachs in einer Pfanne mit etwas Öl, dem Rosmarin und Zitronenscheiben braten und auf den Salat geben.
7. Walnüsse darauf verteilen.

Salat mit (oder ohne) Putenfleisch

Glutenfrei, (ggf. vegetarisch, vegan)
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 1-2 Handvoll Feldsalat (oder Salatsorte nach Belieben)
- 1 große Tomate (oder 6 Kirschtomaten)
- ¼ Gurke
- (200 g Putenfleisch alternativ Hähnchen)

Zubereitung:

1. Puten- oder Hähnchenfleisch ungewürzt in einer Pfanne anbraten (erst auf dem Teller würzen).
2. In der Zwischenzeit den Salat, die Tomaten sowie die Gurke waschen und schneiden.
3. Nach Belieben Anrichten und würzen.



Mango - Dressing

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 6
Zubereitungszeit: 10 min.

Zutaten:

- 1 Mango
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Handvoll frischen Thymian
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- Knoblauch nach Belieben

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern und vermengen.
2. Dressing auf den Salat geben.

Tipp:

Passt super zu **sämtlichen** Salaten.

Zoodles mit Avocado-Basilikum-Pesto

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 1 Handvoll frischen Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- etwas Limettensaft
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, zu Zoodles verarbeiten oder fein stifteln und in einer Pfanne mit etwas Öl, Salz und Pfeffer bis zum gewünschten Gargrad anbraten.
2. Avocado mit Cashewkernen, Basilikum, Limettensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu Pesto mixen.
3. Zoodles mit der Pesto in einer Schüssel vermengen und Anrichten.

Shakshuka (Frühstück aus Israel)

glutenfrei, vegetarisch
Portionen: 2-4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 1 kg Strauchtomaten (alternativ 2 Dosen Tomaten)
- 1-2 Paprika
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- ½ Chili ohne Kerne
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer, etwas Öl

Zubereitung:

1. Tomaten und Paprika waschen und würfeln.
2. Zwiebel würfeln, Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe dünsten.
3. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry hinzugeben und anbraten
4. Ofen auf 180° vorheizen
5. Paprika und Tomaten, Salz, Pfeffer hinzugeben, einkochen lassen
6. Kleine Mulden mit einem Löffel am Rand der Pfanne formen und das Ei hineingeben.
7. Ca. 8-10 min das Ei im Ofen, je nach gewünschter Konsistenz stocken lassen.
8. Direkt aus der Pfanne mit etwas Brot oder Feta genießen.

Rezeptideen Snack/Dessert

Gurkenrolle

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- Gurke (oder Zucchini)
- Avocado
- Limette
- Lachs
- Frischkäse (ich habe Ziegenkäse verwendet oder wer mag eine vegane Alternative)
etwas Kräuter (oder Pflücksalat)

Zubereitung:

1. Gurke oder Zucchini schälen und mit dem Schäler Streifen abschneiden.
2. Die Gurken- oder Zucchinistreifen immer zur Hälfte übereinander legen.
3. Mit einem Küchentuch die Flüssigkeit der Gurke etwas abtupfen (bei Zucchini nicht nötig).
4. Frischkäse drauf streichen, Lachs drapieren,
5. Avocado mit etwas Limettensaft zerdrücken und darauf verteilen.
6. Einrollen, schneiden und Anrichten.



Feta Snack

Vegetarisch, glutenfrei (ggf. vegan)
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 5 min.

Zutaten:

- Veganer Feta (Alternativ: originaler Feta oder reinen Ziegenkäse)
- Pfeffer
- Olivenöl
- Knoblauch gepresst
- Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

1. Feta in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Gewürze, Olivenöl, Knoblauch (gepresst) hinzugeben.

Süßkartoffel Bananeneis

Vegetarisch, glutenfrei, vegan

Portionen: 2-3

Zubereitungszeit: 4 Stunden mit Koch- und Gefrierzeit

Zutaten:

- 200 g Süßkartoffel
- 3 reife Bananen
- 1 EL Reissirup
- nach Belieben etwas Minze hinzugeben

Zubereitung: mit Thermomix/Foodprozessor/Hochleistungsmixer:

1. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und rund 15 Min. in einem Kochtopf mit einer kleinen Prise Salz (Salz deshalb, weil es als Geschmacksträger dient) weich kochen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Bananen in Stücke schneiden und zusammen mit den gekochten Süßkartoffeln einfrieren.
3. Gefrorene Banane, Süßkartoffel und optional Süßmittel in den Thermomix/Zerkleinerer geben und **zu pürieren**.
4. Das Eis ist sofort verzehrfähig, allerdings empfehle ich es erneut durchfrieren zu lassen.



Melonenwürfel mit Gurke und veganem Feta

Vegetarisch, glutenfrei, (ggf. vegan)

Portionen: 1-2

Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 1 Wassermelone
- 1 Gurke
- 2 vegane Fetablöcke (alternativ: originaler Feta oder reiner Ziegenkäse)
- etwas Salat, Walnüsse, Walnussöl zum Anrichten

Zubereitung:

1. Wassermelone von der Schale trennen und in gleichgroße Würfel schneiden.
2. Gurke schälen, ebenfalls in gleichgroße Würfel schneiden.
3. Den veganen Feta würfeln und auf dem Salat schichten
4. Mit etwas Walnussöl beträufeln und genießen

Mango-Kokoseis

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 10 min.

Zutaten:

- 2 reife Mangos oder TK Mango
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone
- 2 EL Ahornsirup nach belieben

Zum Garnieren:

- Kokosflocken
- Kakaonibs
- Minzblätter

Zubereitung:

1. Mango klein schneiden und einfrieren oder alternativ TK Mango verwenden.
2. Mango im Thermomix oder Multizerkleinerer zerkleinern,
3. Kokosmilch, Saft der ausgepressten Zitrone und Süßungsmittel hinzugeben und zu einer geschmeidigen Masse pürieren.
4. In einem Behälter durchfrieren lassen.

Apfelmus

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 5 (Mengenangabe ggf. zum einfrieren)
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 5 Äpfel (z. B. Sorte Braeburn)
- 2 Zimtstangen (alternativ Zimtpulver)
- 2 Anisblüten
- Saft ½ Zitrone
- Vanille gemahlen (oder Mark einer Vanilleschote)
- 5 Datteln (Menge je nach gewünschter Süße, alternativ ein anderes Süßungsmittel wie: Kokosblütenzucker, Rohrohrzucker o.Ä.)

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, schneiden, würfeln.
2. In einen Topf mit $\frac{3}{4}$ Wasser bedeckt und den anderen Zutaten kochen, bis die Äpfel weich sind.
3. Anis und Zimtstangen entnehmen (Zimtstangen nicht weg werfen → Abspülen, trocknen lassen, wieder verwenden).
4. Alles pürieren.



Glückspralinen

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 8 Kugeln
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

- 100 g weiche Datteln
- 70 g Haferflocken
- 40 g Mandel (bereits gemahlene empfehlenswert)
- 30 g Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kakaopulver (zuckerfrei Bio)
- 1 Prise Salz
- Kokosraspeln zum wälzen

Zubereitung:

1. Außer den Kokosflocken alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse werden lassen.
2. Kleine Kügelchen formen und in Kokosflocken wälzen.
3. Im Kühlschrank aufbewahren.

Chiapudding Dessert

Vegetarisch, glutenfrei, vegan

Portionen: 2-3

Zubereitungszeit: 20 min. (Kühlschrank- und Quellzeit beachten)

Zutaten:

- 3 EL Chiasamen
- 2 EL Kokosjoghurt (vegan)
- 100 ml Pflanzenmilch (z. B. glutenfreien Haferdrink)
- Saft einer Orange
- 1 Mango
- 1 Kiwi
- 1 Stängel Rosmarin (frisch)
- etwas Vanille (Pulver oder das Mark einer halben Schote)

Zubereitung:

1. Chiasamen mit Pflanzenmilch und dem Orangensaft vermengen und eine Nacht im Kühlschrank aufbewahren damit die Samen quellen können.
2. Am nächsten Tag Mango + Rosmarin im Mixer zu Püree zerkleinern.
3. Kokosjoghurt je nach gewünschter Konsistenz und etwas Vanille nach Belieben unter den Chiapudding rühren.
4. Mit Kiwi oder anderem gewünschten Obst anrichten.

Bananeneis mit Kakaonibs

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 10 min.

Zutaten:

- ca. 300 g gefrorene Banane
- 2 EL Kakaonibs
- 4 EL Haferdrink
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Vanillepulver
- etwas Zitronensaft
- etwas Ahornsirup und Walnüsse zum garnieren

Zubereitung:

1. Bananen in Scheiben geschnitten einfrieren. Nach ca. 2 h sind diese durchgefroren.
2. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Konsistenz mixen.
3. Mit etwas Ahornsirup beträufelt und mit Walnüssen anrichten.
4. Direkt genießen oder in einem Behälter einfrieren. (Die cremige Konsistenz verliert sich etwas nach dem erneuten einfrieren.)

Rezeptideen Abend

Panierter Ziegenkäse

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 1
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 1 Ziegenkäse
- 1-2 Eier
- Kokosraspeln zum panieren
- Kokosöl zum braten
- Gewürze für das Ei: Salz, Pfeffer, etwas Chili

Zubereitung:

1. Den Ziegenkäse in dem gewürzten Ei wälzen.
2. Danach den Ziegenkäse in den Kokosraspeln wälzen.
3. Vorgang wiederholen.
4. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erwärmen und den Ziegenkäse darin goldbraun braten.

Tipp:

Passt sehr gut zu verschiedenen Salaten.

Glasnudelwrap mit Dattel-Chili-Dip

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: je nach Personenzahl
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten Wrap:

- Eisbergsalat
- Glasnudeln
- Gemüse nach Wahl (z. B. Möhre, Paprika, Tomate, Gurke, Champignons)

Zutaten Dip:

- ½ Chilischote (je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger bzw. mit oder ohne Kerne)
- 50 g Datteln
- 50 g Mandeln
- 4 Knoblauchzehen (je nach Größe)

Zubereitung Dip:

1. Chili, Knoblauch, Mandeln klein hacken
2. Datteln in 100 ml Wasser kochen
3. Knoblauch und Chili dazu geben und aufkochen lassen.
4. Mandeln hinzugeben und pürieren.
5. In einer Schüssel abkühlen lassen.

Zubereitung Wrap:

1. Glasnudeln in heißem Wasser einweichen. Wenn sie weich sind abgießen und abkühlen.
2. Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Blätter vom Eisberg lösen, vorsichtig waschen und abtupfen.
4. Eisberg-Blätter mit etwas Dip, Glasnudeln und Gemüse füllen und zusammen rollen.

Pfannenbrot

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 250 g Buchweizenmehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 1/2 TL Kokosblütenzucker
- 1 TL Reinweinstein Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml lauwarmer Mandelmilch
- 100 ml lauwarmes Wasser
- optional Kräuter und Kümmel

Zubereitung:

1. Erst die trockenen Zutaten verrühren, anschließend die flüssigen Zutaten hinzugeben (optional Kümmel + Kräuter hinzugeben), Teig verrühren und kurz ruhen lassen
2. Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen
3. Mit einem EL kleine Teiglinge abstechen und in die Pfanne geben.
4. Teiglinge mit nassen oder eingeölkten Fingern etwas breit ziehen.
5. Langsam bei mittlerer Hitze goldbraun backen.
6. Nach Belieben die fertig gebackene Seite nach dem Wenden mit Knoblauchöl (etwas Olivenöl mit gepresstem Knoblauch) einstreichen.

Tipp:

Passt sehr gut zu Salaten.

Vitalbrot

Vegetarisch, glutenfrei

Portionen: 1 Kastenform

Zubereitungszeit: 20 min. (Quell-, Back- und Abkühlzeit beachten)

Zutaten:

- 75 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 175 g glutenfreie Haferflocken
- 2 EL Kürbiskerne
- 4 EL Cogelin
- 100 g gemahlene Mandeln (alternativ Haselnüsse)
- 1 TL Salz
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 400 ml lauwarmes Wasser
- Kräutersalz oder Gewürze nach Belieben

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Süße und Wasser hinzugeben und gut mischen.
3. 1 Kastenform mit Backpapier auslegen.
4. Teig einfüllen und gut festdrücken.
5. In der Mitte einschneiden.
6. Nach Belieben mit Samen bestreuen.
7. Mindestens 2 Stunden stehen lassen, besser über Nacht.
8. Ofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen.
9. Das Brot 25 Minuten backen, dann stürzen und weitere 30-40 Minuten backen.
10. Wenn Du auf das Brot klopfst und es hohl klingt ist es fertig.

Tipp:

Vor dem Schneiden gut auskühlen lassen. Es kann gut in Butterbrotpapier gelagert werden und ist ca. 5 Tage haltbar (im Kühlschrank länger). Du kannst das Brot gern in Scheiben geschnitten einfrieren und nach Belieben zum Aufstoasten herausnehmen.

Bohnensalat mit Tomaten und Schafskäse

Vegetarisch, glutenfrei
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 10 min.

Zutaten:

- 1 Dose Prinzessbohnen
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten
- 1/2 Schafskäse
- etwas Öl (ggf. das Öl aus dem Glas der eingelegten Tomaten)
- Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Kräuter nach Wahl (z. B. Tiefkühl-Kräutermischung)

Zubereitung:

1. Bohnen abtropfen lassen.
2. Tomaten und Käse würfeln.
3. Alles in eine Schüssel geben und würzen.



Tomatensalat mit Garnelen

Glutenfrei
Portionen: 1-2
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten:

- 4 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 2 Handvoll Rucola
- Garnelen

Zubereitung:

1. Tomaten und Zwiebel schneiden, miteinander verrühren und würzen
2. Tomatensalat auf Rucola anrichten.
3. Garnelen anbraten und auf den Tomatensalat geben.
4. Nach Belieben mit 2 EL Hüttenkäse servieren.

Wirsingpfanne mit oder ohne Rinderhackfleisch

Glutenfrei (ggf. vegetarisch, vegan)
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 1 Wirsing
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- nach Belieben ca. 400 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Senfkörner
- ca. 500 ml Wasser mit etwas Bio-Gemüsebrühe (ohne Hefeextrakt)
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl für die Pfanne

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schneiden und in etwas Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze anschwitzen.
2. Hackfleisch hinzugeben und anbraten (ohne Hackfleisch überspringst Du diesen Schritt)
3. Den Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden. (Ggf. den stärkeren Strunk an den Blättern entfernen und wenn Du es nicht so bitter magst, lässt Du die besonders grünen Blätter weg).
4. Den geschnittenen Wirsing waschen und in der Pfanne zusätzlich anschwitzen.
5. Mit Wasser ablöschen, so dass der Wirsing bedeckt ist.
6. Senfkörner und Gewürze hinzugeben und bei mittlerer Hitze so lang garen, je nachdem wie weich und durchgegart Du es magst.

Tipp:

Zusätzlich kannst Du zum Schluss getrocknete oder frische Champignons hinzugeben. Als Topping passt Feta sehr gut.

Gemüsespieße

Glutenfrei, (ggf. vegetarisch, vegan)
Portionen: je nach Personenanzahl variabel
Zubereitungszeit: je nachdem ob Grill oder Pfanne

Zutaten:

- Zucchini
- Paprika
- Zwiebel
- Champignon
- Puten- oder Hähnchenfleisch (bio)
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten waschen und in gewünschte Größe schneiden.
2. Nach Belieben aufspießen.
3. Öl mit gepressten Knoblauch, Gewürzen und Kräuter vermengen und die Spieße bepinseln.
4. Auf dem Grill oder in der Pfanne braten.

Tipp:

Dazu passt sehr gut der Avocado-Dip.



Avocado-Dip

Glutenfrei, vegetarisch, (ggf. vegan)
Portionen: 4
Zubereitungszeit: 10 min.

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL veganer Frischkäse (alternativ: Frischkäse nach Belieben)
- etwas Zitronen- oder Limettensaft
- 1-2 EL pflanzlicher Drink

Zubereitung:

1. Alles zu einer cremigen Masse in einer Küchenmaschine mixen.

Gebratene oder gegrillte Ananas

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: je nach Personenanzahl variabel
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

- 1 Ananas
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Ananas von der Schale und dem Kern befreien und in Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben mit etwas Pfeffer von jeder Seite anbraten oder grillen.

Tipp:

Passt sehr gut zu Salaten.



Blumenkohl- Kokos- Currysuppe

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen 3-4
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 1 frischer Blumenkohl (alternativ 1000 g Tiefkühl Blumenkohl)
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Currypulver
- Saft ½ Zitrone
- 350 ml Wasser mit Bio-Gemüsebrühe (ohne Hefeextrakt)
- 350 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, etwas Kräuter

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen und schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer würfeln
3. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Curry in etwas Öl anschwitzen
4. Blumenkohl hinzugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen
5. Kokosmilch, Zitronensaft hinzufügen, Blumenkohl garkochen, Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken, anrichten

Frühlings-/Sommerrolle

(ggf. Glutenfrei), vegetarisch, vegan
Portionen: je nach Personenanzahl variabel
Zubereitungszeit: 20 min.

Zutaten:

- Reispapier klein oder groß (Menge nach Belieben)
- 2 kleine Möhren
- Gemüsesorten nach Belieben
- ¼ Chinakohl (je nach Größe)
- 1 Handvoll Sojasprossen
- ½ Avocado
- Glasnudeln
- Petersilie glatt oder Koriander
- Salz
- Sojasoße ohne Weizen

Zubereitung:

1. Chinakohl in schmale Streifen schneiden.
2. Möhre hobeln oder ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
3. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.
4. Petersilie grob hacken.
5. Avocado in Scheiben schneiden.
6. Glasnudeln in heißem Wasser einweichen. Wenn sie weich sind abkühlen lassen und klein schneiden.
7. Außer der Avocado alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, mit etwas Sojasoße und Salz abschmecken.
8. Reispapier unter kaltem fließendem Wasser anfeuchten und auf ein angefeuchtetes Küchentuch legen.
9. Gemüse auf das Reispapier geben und Avocado darauf legen.
10. Zu einer Rolle formen (Das einrollen darf etwas geübt werden)

Tipp:

Dazu passt Sweet-Chili-Dip.

Sweet-Chili-Dip

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 10
Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten:

- 300 ml Wasser
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Chili (je nach gewünschten Schärfegrad mit oder ohne Kerne)
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Limette (Saft)
- 200 g Zucker (alternativ Kokosblütenzucker oder Rohrohrzucker)
- 2 EL Maisstärke
- Salz

Zubereitung:

1. Ingwer geschält und in dünne Scheiben geschnitten in Wasser ca. 10min auskochen.
2. Zwiebel und Knoblauch im Topf mit etwas Öl vorsichtig anschwitzen.
3. Ingwersud (ohne die Scheiben) zu Zwiebel und Knoblauch geben.
4. Kleingeschnittene Chili, Zucker, Limettensaft und etwas Salz hinzugeben.
5. Abschmecken und aufkochen lassen.
6. Stärke in etwas kaltem Wasser verrühren und unter Rühren hinzugeben.

Süßkartoffelcurry mit Zitronen Thymianreis

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 2-3
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- Reis
- 300 g Süßkartoffel
- 300 g Blumenkohl (frisch oder Tiefkühl)
- 1 Dose Tomaten
- Kokosjoghurt (vegan)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 große oder 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Currypulver
- ½ EL Kreuzkümmel
- Brühpulver
- Zitrone
- Thymian
- Frische oder TK Kräuter nach Belieben
- Chiliflocken nach belieben

Zubereitung:

1. Reis aufsetzen (Garzeit je nach verwendeter Reissorte)
2. Thymian und etwas Zitronensaft oder Zitronenschale dem fertig gegarten Reis nach Belieben hinzugeben.
3. Blumenkohl mit etwas Salz al dente zubereiten.
4. Zwiebel und Knoblauch grob schneiden.
5. Ingwer reiben,
6. Süßkartoffel würfeln.
7. Zwiebel, Knoblauch, Currypulver, Kreuzkümmel, Ingwer und Chiliflocken in eine Pfanne mit Kokosöl dünsten.
8. Süßkartoffel hinzugeben, kurz anrösten und mit 300 ml Wasser und etwas Brühpulver ablöschen.
9. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel einkochen lassen.
10. Die Tomaten hinzugeben, sobald von der Soße nur noch der Boden bedeckt ist.
11. Den al dente gekochten Blumenkohl hinzugeben und gemeinsam gar kochen.
12. 2-3 EL Kokosjoghurt unterrühren.
13. Etwas Kräuter nach Belieben hinzugeben (z. B. Koriander).

Sommerlicher Reissalat

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: je nach Personenanzahl variabel
Zubereitungszeit: 15 min.

Zutaten: (Mengen nach Belieben)

- Reis (Garzeit je nach Reissorte)
- Zucchini
- Paprika
- Mais
- Tomate
- Petersilie oder/und andere Kräuter
- Knoblauch gepresst
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

1. Reis gar kochen.
2. In der Zwischenzeit Paprika in kleine Würfel, Zucchini in fein Stifte und Tomate in Würfel schneiden.
3. Den abgekühlten Reis in einer Schüssel mit allen Zutaten vermengen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Knoblauch und Kräutern abschmecken.

Grapefruit-Linsen-Kokosbolognese

Vegetarisch, glutenfrei, vegan
Portionen: 3-4
Zubereitungszeit: 30 min.

Zutaten:

- 1 Grapefruit
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 100 g rote Linsen
- glutenfreie Spaghetti (Alternativ eine andere Nudelsorte oder Reis)
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Kräuter

Zubereitung:

1. Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schneiden.
2. Grapefruit filetieren.
3. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten.
4. Karotten hinzugeben und den Saft aus dem Rest der Grapefruit über der Pfanne ausdrücken. Etwas einkochen lassen.
5. Tomate, Grapefruitfilets, Kokosmilch unterrühren.
6. Linsen hinzugeben und garkochen.
7. Zwischenzeitlich Nudeln kochen.
8. Linsenbolognese mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Rezeptideen Getränke

Grapefruit-Rosmarin-Wasser

Zutaten:

- 2 Grapefruit
- einige Zweige Rosmarin
- 1 1/2 L Wasser (still oder medium)

Zubereitung:

1. 1 1/2 Grapefruit entsaften und den Saft in eine Glaskaraffe geben.
2. Rosmarin zwischen den Händen reiben und ebenfalls in den Krug geben.
3. Mit Wasser auffüllen.
4. Eiswürfel hinzugeben

Tipp:

Statt Rosmarin passt Minze sehr gut und statt Wasser, kannst Du gern Tonic verwenden.



Detoxwasser

Zutaten:

- 4 Limetten (alternativ 2 Zitronen)
- eine Handvoll Minze
- 1/2 Gurke
- 1 Stück Ingwer (Minimum daumengroß, je nach gewünschter Intensität)
- 1 l Wasser

Zubereitung:

1. 2 Limetten entsaften und den Saft in einen Krug mit 1 l Fassungsvermögen geben.
2. Die restlichen Limetten in Scheiben geschnitten hinzufügen.
3. Minze waschen, abtropfen, zwischen den Händen reiben (damit sich der Saft und das Aroma im Wasser entfalten) und in den Krug geben.
4. Gurken sowie Ingwer in Scheiben geschnitten dazu geben.
5. Mit Wasser befüllen und etwas ziehen lassen.

Orange-Minze-Beeren-Wasser

Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 Handvoll Minzblätter
- Beerenmischung (frisch oder Tiefkühl)
- 1 l Wasser (still oder medium)

Zubereitung:

1. 1 Orange auspressen und in das Wasser geben.
2. Minzblätter waschen, abtupfen, zwischen den Händen reiben (damit sich der Saft und das Aroma im Wasser entfalten) und dem Wasser hinzugeben.
3. Früchte hinzugeben und 1-2 h ziehen lassen.



Mango-Lassi nach indischer Art

Zutaten:

- 1 Mango (alternativ gefrorene Mango)
- 100 g Kokosjoghurt
- 80-100 ml glutenfreier Haferdrink, je nach Konsistenzwunsch
- 1 TL Kardamom (optional)
- 1 TL Curkuma (optional)
- 4 Eiswürfel (falls keine TK Mango)

Zubereitung:

1. Mango von der Schale und dem Kern lösen und würfeln.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Literaturtipps



Dieses Buch ist ein umfassender Ratgeber, der Ihnen helfen wird, die 21-Tage Stoffwechselkur richtig und erfolgreich durchzuführen. Das Autorenteam hat ganz besonderen Wert darauf gelegt, die Vorgehensweise und deren Hintergründe einfach und übersichtlich darzulegen. In leicht verständlicher Form erfahren Sie, warum diese Kur bei vielen Teilnehmern schnelle und dauerhafte Erfolge erzielt hat ohne den gefürchteten JoJo-Effekt.

Das Geheimnis: Sie vermindern die Kalorien stark und gehen mit Eiweiß und Vitalstoffen hoch. Das ist der Unterschied zu allen anderen „Diäten“, mit denen Sie immer in einen Mangel kommen. Gute Stimmung, viel Energie, ein aktivierter Stoffwechsel bei maximaler Fettverbrennung sind das Ergebnis der erhöhten Vitalstoff- und Eiweißzufuhr. 4-6 kg bei Frauen und 8-10 kg bei Männern kann man ohne Hunger leicht in 4 Wochen abnehmen.



hCG-Diät goes Veggie. Schon tausende Menschen haben erfolgreich die hCG-Diät gemacht. Während der Diät haben sie verschiedene Dinge gelernt: Im Fokus stehen die Gewichtsreduktion und ein neues Körpergefühl. Durch die spezielle Diät haben sie neue Zubereitungsarten, Lebensmittel und Gewürze kennengelernt und erfahren, dass man auch ohne Kohlenhydrate satt werden kann. Oft hat sich ein größeres Bewusstsein für die richtige Ernährung herausgebildet. Viele sehen nun auch ihren Fleischkonsum kritischer. Für diese und alle vegetarischen oder veganen Leserinnen und Leser hier nun endlich das Kochbuch ausschließlich mit vegetarischen Rezepten. Gewohnt einfallsreich und doch einfach in der Zubereitung zeigt die Bestsellerautorin, dass eine vegetarische Ernährung auch während der hCG-Diät nicht nur möglich sondern auch köstlich ist. Das Buch enthält Rezepte für die Diät- und die Stabilisierungsphase.