

Healthy Recipes

NATÜRLICHE & LECKERE
REZEPTE FÜR
DEINE GESUNDHEIT



Overnight-Oats





Overnight-Oats

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: ca. 370 kcal

Carbs: 45 g

Proteins: 20 g

Fats: 12 g

Zubereitung:

Haferflocken, Milch, Vanille Complete und Chiasamen in einer großen Schüssel gut vermengen. Eine Prise Zimt und den Ahornsirup hinzufügen, falls du eine süßere Variante möchtest

Die Haferflocken-Mischung in einem Glas oder in einer Schüssel verteilen. Jeweils ein paar Bananenscheiben und 1 TL Erdnussmus darübergeben. Die restliche Haferflocken-Mischung darüber schichten.

Glas abdecken und über Nacht (mindestens 6 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren die restlichen Bananenscheiben und jeweils 1 TL Erdnussmus auf die Oats geben.

Optional mit zusätzlichen Chiasamen, gehackten Nüssen oder einer Prise Zimt dekorieren.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 200 ml Milch (oder Milchalternative)
- 1 Portion Vanille Complete
- ½ Banane (reif, in Scheiben)
- 1 EL Erdnussmus (cremig oder crunchy, ohne Zuckerzusatz)
- ½ TL Ahornsirup oder Honig (optional, für Süße)
- ½ TL Chiasamen (optional, für Nährstoffe)
- 1 Prise Zimt (optional)

Cremige Brokkoli-Suppe





Cremige Brokkoli-Suppe

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: ca. 300 kcal

Carbs: 30 g

Proteins: 15 g

Fats: 10 g

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und leicht golden sind.

Die Kichererbsen und den Brokkoli hinzufügen und kurz mit anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und für ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.

Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Die pflanzliche Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Paprikapulver abschmecken. Noch einmal erhitzen und servieren.

Dazu passt ein selbstgemachtes Pfannenbrot aus unserer Rezeptsammlung!

Zutaten:

- 100 g Brokkoli (frisch oder gefroren)
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe (oder nach Geschmack)
- 100 ml pflanzliche Sahne (z.B. Hafercreme oder Sojasahne)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma (optional, für Geschmack und Farbe)
- 1 TL Paprikapulver (optional, für zusätzlichen Geschmack)

Portionen: 2

Griechischer Salat





Griechischer Salat

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: ca. 300 kcal

Carbs: 25 g

Proteins: 15 g

Fats: 20 g

Zubereitung:

Die Tomaten in Würfel schneiden.

Die Gurke schälen (optional) und in halbe Scheiben schneiden.

Die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Die Paprika (falls verwendet) in Streifen schneiden.

Den Feta in Würfel schneiden oder zerbröseln.

In einer Schüssel die Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Paprika, Feta und (optional) Oliven und Kichererbsen (oder schwarze Bohnen) vermengen.

Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und über den Salat gießen.

Alles gut vermengen und sofort servieren.

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g Feta-Käse (gerne fettarm, für mehr Protein)
- 1/2 Paprika (optional, für mehr Farbe und Geschmack)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Oregano (getrocknet oder frisch)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2-3 EL Kichererbsen oder schwarze Bohnen (optional für mehr Protein)
- 1 EL schwarze Oliven (optional)

Portionen: 2

Add some proteins:

100 g Hähnchenbrust: 165 kcal | C: 0 g | P: 31 g | F: 3 g

100 g Rindfleisch: 150 kcal | C: 0 g | P: 20 g | F: 6 g

Energy Balls





Energy-Balls

Nährwerte pro Ball:

Kalorien: ca. 100 kcal

Carbs: 12 g

Proteins: 7 g

Fats: 7 g

Zubereitung:

Haferflocken, Proteinpulver, Chiasamen, Erdnussmus, Honig, Vanilleextrakt und Zimt in einer Schüssel gut vermengen.

Falls der Teig zu trocken ist, 1–2 EL Wasser hinzufügen, bis er gut zusammenhält.

Die getrockneten Cranberries oder Rosinen unter die Mischung rühren.

Mit den Händen kleine Portionen des Teigs zu Bällchen formen (ca. 15–20 Bällchen).

Die Bällchen auf ein Backpapier legen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank kühlen, damit sie fest werden.

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 30 g Vanille- oder Schokoladenproteinpulver (z.B. Whey oder pflanzlich)
- 2 EL Chiasamen oder Leinsamen
- 2 EL Erdnuss- oder Mandelmus
- 2 EL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt (optional)
- 50 g getrocknete Cranberries oder Rosinen (optional)
- 1–2 EL Wasser (falls der Teig zu trocken ist)

Portionen: 20