

Frühstück

Bananenmilch-Erdbeerquark Overnight Oats



5 Min.



Leicht



1.33 €

Zutaten

50 g Haferflocken
200 ml Milch 1,5%
150 g Erdbeeren
1 Stk Banane
200 g Magerquark

Nährwerte

594	43 g	8 g	78 g	10 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Snack

Parma Sandwich



5 Min.



Leicht



1.53 €

Zutaten

1 Sl Vollkornbrot
70 g Roher Schinken
20 g Light Käse
1 Bund Rucola
0.5 Stk Tomate

Nährwerte

282	25 g	9 g	21 g	5 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Mittagessen

Linsensuppe



30 Min.



Leicht



1.71 €

Zutaten

120 g Rote Linsen (trocken)
1 Zehe Knoblauch
250 ml Gemüsebrühe
1 Prise Pfeffer
0.5 Stk Zwiebeln
5 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Nährwerte

498	29 g	11 g	62 g	14 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Abendessen

Paprika-Feta-Muffins



40 Min.



Leicht



0.90 €

Zutaten

50 g Dinkelmehl
0.5 Stk Paprika
20 ml Laktosefreie Sahne 10% Fett
25 ml Wasser
1 Prise Salz
1 Prise Thymian
40 g Laktosefreier Feta
1 TL Backpulver
1 Stk Ei
1 EL Öl
1 TL Basilikum
1 Prise Oregano

Nährwerte

497	21 g	28 g	38 g	3 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Total: 1.870 kcal || Proteine 118 g / Fett 56 g / Kohlenhydrate 199 g / Ballaststoffe 33 g

Frühstück

Bananenmilch-Erdbeerquark Overnight Oats



Zubereitung

1. Banane, Milch und Haferflocken mit einem Handrührgerät oder Standmixer verquirlen und in ein Gefäß füllen.
2. Anschließend etwa die Hälfte der Erdbeeren mit Quark vermischen und auf die Bananenmilch-Oats als Schicht geben.
3. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Am Morgen die restlichen Erdbeeren als Topping darauf geben.

Snack

Parma Sandwich



Zubereitung

1. Brot mit Käse und Schinken belegen.
2. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf das belegte Brot legen.
3. Rucola waschen und das Brot nach Belieben garnieren.
4. Mit der zweiten Scheibe Brot abdecken.

Mittagessen

Linsensuppe



Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
4. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen.
5. Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen

Paprika-Feta-Muffins



Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Muffinförmchen mit etwas Öl einfetten, anschließend mit etwas Dinkelmehl austreuen.
3. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Feta klein schneiden.
4. Mehl mit dem Backpulver in einer Schüssel vermengen.
5. Thymian, Oregano und Basilikum waschen und fein hacken.
6. Öl, Salz, Thymian, Oregano, Basilikum, Laktosefreie Sahne, Ei und das Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
7. Zum Schluss die klein geschnittene Paprika und den Feta zugeben und mit einem Teigschaber unterheben.
8. Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen und die Muffins ca. 25 Minuten backen.
9. Paprika-Feta-Muffins aus dem Ofen nehmen und servieren.

Total: 1.870 kcal || Proteine 118 g / Fett 56 g / Kohlenhydrate 199 g / Ballaststoffe 33 g

Frühstück

Grüner Frühstücks-Smoothie



5 Min.



Leicht



0.40 €

Zutaten

50 g Grünkohl 0.5 Stk Banane
 30 g Haferflocken 25 g Datteln
 10 g Leinsamen 1 EL Öl
 175 ml Wasser

Nährwerte

402	10 g	16 g	48 g	11 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Snack

Peanut-Honey-Banana Sandwich



5 Min.



Leicht



0.26 €

Zutaten

1 Sl Vollkornbrot 1 EL Honig
 10 g Erdnussbutter 0.5 Stk Banane

Nährwerte

283	7 g	5 g	49 g	6 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Mittagessen

Asia Salat mit Lachs



20 Min.



Leicht



2.70 €

Zutaten

150 g Wildlachs 100 g Blattsalat
 1 Stk Tomate 0.5 Stk Zucchini
 1 Stk Karotte 1 EL Honig
 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer
 1 EL Sojasauce

Nährwerte

417	37 g	18 g	23 g	5 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Abendessen

Schinken-Käse Wrap



10 Min.



Leicht



2.46 €

Zutaten

2 Stk Vollkornwrap 4 Sl Kochschinken
 0.5 Stk Avocado 60 g Light Käse
 80 g Blattsalat 1 TL Senf
 1 Stk Tomate 1 Prise Salz
 1 Prise Pfeffer

Nährwerte

816	55 g	30 g	72 g	17 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Total: 1.918 kcal || Proteine 109 g / Fett 69 g / Kohlenhydrate 192 g / Ballaststoffe 38 g

Frühstück

Grüner Frühstücks-Smoothie



Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen und in den Mixer geben (gefrorener Grünkohl ist auch möglich).
2. Wasser, Banane, Datteln, Haferflocken und Leinsamen hinzugeben und ca. 1 Minute zu einem Smoothie pürieren.

Snack

Peanut-Honey-Banana Sandwich



Zubereitung

1. Brot mit Erdnussbutter und Honig bestreichen.
2. Banane in Stücke schneiden und auf die mit Erdnussbutter und Honig bestrichene Scheibe Brot legen.

Mittagessen

Asia Salat mit Lachs



Zubereitung

1. Haut vom Lachs abschneiden, auf Gräten untersuchen und diese entfernen.
2. Pfanne erhitzen. Lachs von der Hautseite (fettige Seite) anbraten und wenden, wenn diese Seite braun ist. Nach Geschmack würzen.
3. Karotte und Zucchini raspeln, Blattsalat und Tomate waschen und klein schneiden und alles in einer Schüssel zu einer Salatmischung vermengen.
4. Honig mit Sojasauce und Gewürzen zu einem Dressing vermischen.
5. Dressing über die Salatmischung geben und mit dem Lachs servieren.

Abendessen

Schinken-Käse Wrap



Zubereitung

1. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch entnehmen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Wrap auf einem Teller auslegen und mit Senf bestreichen.
3. Tomate, Avocado sowie Kochschinken und Käse auf dem Wrap verteilen und nach Belieben würzen.
4. Anschließend Salat waschen, darauf verteilen und einrollen.
5. Schinken-Käse Wrap servieren.

Total: 1.918 kcal || Proteine 109 g / Fett 69 g / Kohlenhydrate 192 g / Ballaststoffe 38 g

Frühstück

Bananen French Toast



🕒 10 Min. 👨‍🍳 Mittel 💰 0.68 €

Zutaten

- 2 Stk Toastbrot
- 1 Stk Ei
- 10 g Dinkelmehl
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 2 Stk Banane
- 50 ml Milch 1,5%
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz

Nährwerte

🍷 671 Kalorien 🥩 18 g Protein 🧈 19 g Fett 🥥 102 g Carbs 📊 7 g Ballaststoffe

Snack

Tomate-Mozzarella Vollkornbrot



🕒 5 Min. 👨‍🍳 Leicht 💰 0.27 €

Zutaten

- 1 Stk Vollkornbrot
- 1 Stk Tomate
- 1 Prise Pfeffer
- 40 g Mozzarella Light
- 1 Prise Salz

Nährwerte

🍷 190 Kalorien 🥩 14 g Protein 🧈 4 g Fett 🥥 21 g Carbs 📊 5 g Ballaststoffe

Mittagessen

Kartoffel-Spinat-Auflauf



🕒 50 Min. 👨‍🍳 Mittel 💰 1.36 €

Zutaten

- 190 g Kartoffeln (roh)
- 175 g Tofu
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Prise Pfeffer
- 50 g Spinat
- 0.5 Stk Zwiebeln
- 1 Prise Salz
- 0.5 EL Öl

Nährwerte

🍷 557 Kalorien 🥩 34 g Protein 🧈 27 g Fett 🥥 39 g Carbs 📊 7 g Ballaststoffe

Abendessen

Grüner Salat



🕒 10 Min. 👨‍🍳 Leicht 💰 1.54 €

Zutaten

- 50 g Eisbergsalat
- 40 g Cranberries
- 30 g Walnüsse
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 0.25 Stk Avocado
- 0.25 Stk Paprika
- 2.5 EL Agavendicksaft
- 1 EL Essig
- 1 Prise Pfeffer

Nährwerte

🍷 572 Kalorien 🥩 7 g Protein 🧈 37 g Fett 🥥 53 g Carbs 📊 6 g Ballaststoffe

Total: 1.990 kcal || Proteine 72 g / Fett 86 g / Kohlenhydrate 215 g / Ballaststoffe 25 g

Frühstück

Bananen French Toast



Zubereitung

1. Eine Banane fein zerdrücken und mit Milch, Mehl, Ei, Salz und Zimt in einer Schüssel gut verrühren.
2. Die Brotscheiben in der Mischung wenden und auf jeder Seite kurz ziehen lassen.
3. Die Brote in einer beschichteten Pfanne mit Öl beidseitig goldbraun braten.
4. Die zweite Banane klein schneiden und gemeinsam mit dem Honig als Aufstrich genießen.

Snack

Tomate-Mozzarella Vollkornbrot



Zubereitung

1. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
2. Mozzarella anschließend ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Brot belegen und nach Belieben würzen.

Mittagessen

Kartoffel-Spinat-Auflauf



Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in reichlich Salzwasser 15 Minuten bissfest garen.
2. Währenddessen Spinat waschen, Stiele entfernen und trocken schleudern.
3. Den geräucherten Tofu in Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln kurz anbraten, Kokosmilch darüber gießen, kurz kochen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Kartoffeln abgießen, zusammen mit den Tofuwürfeln, dem Spinat und der Zwiebel-Kokosmilchsoße schichtweise in eine Auflaufform bringen.
6. Kartoffel-Spinat-Auflauf im heißen Ofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten goldbraun überbacken.
7. Kartoffel-Spinat-Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen

Grüner Salat



Zubereitung

1. Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen.
2. Paprika waschen und in Stücke schneiden.
3. Avocado schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Cranberries, Paprika und Walnüssen in eine Schale geben und mit Öl, Essig und Agavendicksaft marinieren.
4. Salat zugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Salat in einer kleinen Schale oder auf einem Teller servieren.

Total: 1.990 kcal || Proteine 72 g / Fett 86 g / Kohlenhydrate 215 g / Ballaststoffe 25 g