



# Crunchy Halloumi Salat

## Zutaten:

|                  |
|------------------|
| 225 g Kartoffeln |
| 80 g Halloumi    |
| 125 g Skyr       |
| 120 g Gurke      |
| 20 g Granatapfel |
| 10 g Zwiebel     |
| 10 ml Olivenöl   |
| 1 Knoblauchzehe  |
| Gewürze          |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Die Kartoffeln kochen oder vorgekochte Kartoffeln hernehmen und sie dann zerdrücken. Die zerdrückten Kartoffeln würzen und Öl darüber geben und dann bei 175 Grad Celsius Heißluft ca. 20 Minuten backen - alternativ im Airfryer. In der Zwischenzeit Halloumi raspeln und in einer Pfanne knusprig anbraten. Das Gemüse klein schneiden und gemeinsam mit Skyr zu einem Salat mischen. Die gebackenen Kartoffeln auf einen Teller geben, Skyr-Gemüse darüber geben, mit gebratenem Halloumi toppen und mit Granatapfelkerne dekorieren und genießen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 607 Kcal |
| Fett          | 19,9 g   |
| Kohlenhydrate | 44,9 g   |
| Eiweiß        | 37,5 g   |



# Crunchy Kartoffel Salat

## Zutaten:

|                           |
|---------------------------|
| 100 g Gurke               |
| 50 g Meis                 |
| 0,5 Zwiebel               |
| 1 Ei                      |
| 175 g gekochte Kartoffeln |
| 150 g Skyr                |
| 1 EL Senf                 |
| 1 TL Honig                |
| Gewürze                   |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Die Kartoffeln würfeln und würzen nach Geschmack. In den Air Fryer oder Backofen geben und für 200 Grad backen. Gurke und Zwiebel kleinschneiden und zusammen mit dem Mais in eine Schüssel geben. Das Ei hart kochen, klein schneiden und dazugeben. Die Zutaten für das Dressing verrühren: Senf, Honig, Skyr und Gewürze. Zum Schluss die knusprigen Kartoffeln unterheben.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 415 kcal |
| Fett          | 6,9 g    |
| Ballaststoffe | 3,4 g    |
| Kohlenhydrate | 50,5 g   |
| Eiweiß        | 26,5 g   |



# Günstiges Haferflocken Brot

## Zutaten:

|                           |
|---------------------------|
| 40 g Haferflocken (zarte) |
| 30 g Magertopfen          |
| 1 Ei                      |
| 5 ml Öl                   |
| Gewürze                   |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Alle Zutaten miteinander vermengen. In eine gut beschichtete Pfanne das Öl hineingeben und den Teig reinschütten und quadratisch oder je nach Wunsch formen mit einem Teigspatel. Bei niedriger Hitze ausbacken, wenn die Unterseite fertig gebacken ist, wenden und nochmal braten. Das Brot aus der Pfanne nehmen und nach Belieben belegen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 284 kcal |
| Fett          | 8 g      |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Kohlenhydrate | 27 g     |
| Eiweiß        | 15 g     |

# Herbstporridge

## Zutaten:

|                                 |
|---------------------------------|
| 60 g zarte Haferflocken         |
| 120 g Apfel                     |
| 250 ml Magermilch, etwas Wasser |
| 8 g geschrotete Leinsamen       |
| 50 g Joghurt                    |
| 10 g Nussmus                    |
| Zimt                            |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Den Apfel schneiden und gemeinsam mit den Haferflocken in einen Topf geben und etwas andünsten. Mit der Milch aufgießen und mit Zimt und einer Prise Salz würzen. Leinsamen dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachfüllen. Mit Joghurt und Nussmus toppen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 510 kcal |
| Fett          | 17,5 g   |
| Ballaststoffe | 10,8 g   |
| Kohlenhydrate | 65,8 g   |
| Eiweiß        | 21,1 g   |





# High Protein Wrap

## Zutaten:

|                      |
|----------------------|
| 1 Proteinwrap        |
| 1 Ei                 |
| 60 g Cottage Cheese  |
| 60 g Tomate          |
| 50 g Mini Mozzarella |
| 2 TL Ketchup         |
| 1 TL Senf            |
| Gewürze              |
| handvoll Rucola      |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Cottage Cheese mit Ketchup und Senf verrühren und den Wrap damit bestreichen. Aus dem Ei ein Rührei machen und mit den restlichen Zutaten im Wrap einrollen. Wrap dann auf beiden Seiten anbraten.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 451 kcal |
| Fett          | 22 g     |
| Ballaststoffe | 7 g      |
| Kohlenhydrate | 34 g     |
| Eiweiß        | 33 g     |

# Hühnerfleisch mit Nudeln und Gemüse

## Zutaten:

|                    |     |    |
|--------------------|-----|----|
| Hühnerbrustfilet   | 100 | g  |
| Kaisergemüse Hofer | 250 | g  |
| Nudeln             | 50  | g  |
| Olivenöl           | 5   | ml |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nudeln in einem Kochtopf mit Wasser al dente kochen. Das Hühnerfleisch würzen und in einer Pfanne im Olivenöl anbraten, bis das Fleisch durch ist. In der Zwischenzeit das Gemüse lt. Anleitung kochen. Alles gemeinsam auf einem Teller anrichten.

|               |          |
|---------------|----------|
| Nährwerte:    | Gesamt   |
| Energie       | 412 Kcal |
| Fett          | 4,8 g    |
| Kohlenhydrate | 45,3 g   |
| Ballaststoffe | 7,7 g    |
| Eiweiß        | 39,3 g   |

# Kokos Bowl

## Zutaten:

|                       |
|-----------------------|
| 250 g Skyr            |
| 20 g Erythrit         |
| 5 g Kokosflocken      |
| 5 g gehobelte Mandeln |
| 10 g Erdnussbutter    |
| 1 Raffaello           |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Skyr mit Erythrit mischen.  $\frac{2}{3}$  der Menge in eine Schüssel füllen - Erdnussbutter darauf träufeln/streichen. Darüber das andere Drittel Creme- darauf Kokosflocken und Mandeln verteilen und mit einem Raffaello toppen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 315 kcal |
| Fett          | 16,6 g   |
| Ballaststoffe | 0g       |
| Kohlenhydrate | 15,5 g   |
| Eiweiß        | 29,5 g   |

# Kürbis Gnocchi Auflauf

## Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 1 EL Öl                       |
| 1 Knoblauchzehe               |
| 0,5 Zwiebel                   |
| 1 EL Tomatenmark              |
| 100 g Rinderfaschiertes mager |
| 0,5 Dose gehackte Tomaten     |
| 25 ml Rama Cremefine 7%       |
| 0,3 Hokkaido                  |
| 130 g Gnocchi                 |
| 40 g geriebenen Käse leicht   |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

Knoblauch und Zwiebel fein hacken, dann zusammen mit dem Öl und dem Rindfleisch anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen, Cremefine und gehackte Tomaten hinzufügen. Etwas Wasser nachgießen, nach Belieben würzen und köcheln lassen. Währenddessen den Hokkaido in kleine Stücke schneiden, gemeinsam mit den Gnocchi in eine Auflaufform geben. Dann die Sauce drüber geben. Mit dem Käse bestreuen und dann alles im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Celsius für ca. 30 Minuten überbacken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 521 kcal |
| Fett          | 9,3 g    |
| Ballaststoffe | 6,5 g    |
| Kohlenhydrate | 58 g     |
| Eiweiß        | 34 g     |



# Kürbis Linsen Püree mit Hüftsteak

## Zutaten:

|                      |
|----------------------|
| 150 g Hokkaidoküsbis |
| 50 g Süßkartoffeln   |
| 35 g Karotten        |
| 90 g rote Linsen     |
| 1 Zwiebel            |
| 1 EL tomatenmark     |
| Gewürze              |
| 1 EL Öl              |
| 200 g Hüftsteak      |
| 35 g Feta light      |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Brate die Zwiebel im Öl scharf an, gib Gewürze dazu (z.B. Ingwer, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Chili,...) und das Tomatenmark und brate das ganze weiter kurz an. Füge die geschälten und geschnittenen Karotten, Süßkartoffeln und den Kürbis dazu und lösche das Ganze mit Gemüsesuppe ab (ca. 100 ml). Gib die roten Linsen dazu und lass das Ganze mit Deckel auf kleiner Stufe etwa 20-25 Minuten köcheln. Püriere das ganze mit einem Pürierstab und würze noch nach. Brate das Hüftsteak je nach Wunsch vom Gargrad in einer Pfanne, würze es und schneide es in feine Streifen. Fülle das Püree in einen tiefen Teller, gib den zerbröselten Feta und das Steak dazu.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 837 kcal |
| Fett          | 16 g     |
| Ballaststoffe | 14 g     |
| Kohlenhydrate | 56 g     |
| Eiweiß        | 70 g     |

# Lachssuppe

## Zutaten:

|                    |
|--------------------|
| 125 g Wildlachs    |
| 100 g Kartoffeln   |
| 100 g Karotten     |
| 100 g Lauch        |
| 300 ml Gemüsesuppe |
| 30 g Sauerrahm     |
| 1 EL Öl            |
| Gewürze            |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Gemüse schälen und fein würfeln und in einem großen Topf im Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen - bis das Gemüse weich ist. Lachs würfeln und in die nicht mehr kochende Suppe 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss vorsichtig Sauerrahm einrühren, mit Dill und Gewürzen nach Geschmack abschmecken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 499 kcal |
| Fett          | 20,6 g   |
| Ballaststoffe | 6,8 g    |
| Kohlenhydrate | 35 g     |
| Eiweiß        | 33,5g    |



## Low Carb Pizza

### Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 1 Zucchini mittel          |
| 2 Eier                     |
| 50 g geriebener Käse light |
| 50 g Putenschinken         |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zucchini klein hobeln und mit den Eiern, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Backblech mit Backpapier geben und zu einem Rechteck formen - für 15 Minuten in den Ofen geben. Danach mit Käse bestreuen und Schinken belegen - nach Geschmack würzen und für 10-15 Minuten backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 348 kcal |
| Fett          | 18 g     |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 10 g     |
| Eiweiß        | 36,5 g   |

## Mc Chicken Wrap

### Zutaten:

|                             |
|-----------------------------|
| 1 High Protein Wrap         |
| 100 g Hühnerbrust           |
| 25 g Eisbergsalat           |
| 0,5 Ei                      |
| 12 g Cornflakes ungesüßt    |
| 1 Scheibe Schmelzkäse light |
| 60 g Skyr                   |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 10 Minuten

Das Hühnerfleisch würzen, im Ei wenden und anschließend in den Cornflakes wenden. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad Heißluft ca. 20-25 Minuten backen. Den Wrap mit Joghurt bestreichen, würzen, mit geschnittenem Salat belegen, das Hühnerfleisch aus dem Backrohr legen und auf den Salat geben - mit dem Schmelzkäse toppen und den Wrap zusammenfalten. Ev. noch kurz ins Backrohr legen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 474 kcal |
| Fett          | 12 g     |
| Ballaststoffe | 9 g      |
| Kohlenhydrate | 44,5 g   |
| Eiweiß        | 51,5 g   |



# Minestrone

## Zutaten:

|                             |
|-----------------------------|
| 50 g Nudeln (relativ Klein) |
| 80 g weiße Bohnen           |
| 50 g Fisolen                |
| ½ Knoblauchzehe             |
| 70 g Karotten               |
| 200 ml passierte Tomaten    |
| 100 ml Gemüsesuppe          |
| 1/2 Zwiebel                 |
| 1 EL Öl                     |
| italienische Gewürze        |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten und dann das kleingeschnittene Gemüse dazugeben. Mit Brühe und Tomaten ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln dazugeben und nochmal weiter kochen bis die Nudeln fertig sind und das Gemüse weich. Mit Kräutern nach Belieben abschmecken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 369 Kcal |
| Fett          | 2,5 g    |
| Kohlenhydrate | 58,9 g   |
| Eiweiß        | 13,7 g   |



## Nudelaufauf mit Schinken

### Zutaten:

|                             |
|-----------------------------|
| 40 g Dinkel Nudeln          |
| 65 ml Wasser                |
| 25 g geriebener Käse leicht |
| 125 g Putenschinken         |
| 65 ml Cremefine 7%          |
| 75 ml Milch leicht          |
| 50 g Brokkoli               |
| Gewürze, Knoblauch          |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 45 Minuten

Die ungekochten Nudeln in eine feuerfeste Form geben. Schinken, Knoblauch und Brokkoli klein schneiden und dazugeben. In einer Schüssel Wasser, Milch und Cremefine vermengen und die Sauce über die Nudeln geben. Mit geriebenem Käse bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius ca. 35-40 Minuten backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 425 kcal |
| Fett          | 13 g     |
| Ballaststoffe | 3,9 g    |
| Kohlenhydrate | 38,5 g   |
| Eiweiß        | 40 g     |



## Pfannenbrot

### Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 100 g Dinkelmehl           |
| 60 ml Wasser               |
| 30 g Geriebener Käse light |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 5 Minuten

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten, eine Kugel formen und zu Fladen ausrollen. Auf eine Hälfte des Fladen etwas Käse geben und die andere Seite drauf klappen und etwas andrücken. Bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 409 Kcal |
| Fett          | 4,5 g    |
| Kohlenhydrate | 73,1 g   |
| Eiweiß        | 21,7 g   |



# Protein Tortilla Chips

## Zutaten:

|                   |
|-------------------|
| 2 Protein Wraps   |
| 1 EL Öl           |
| Gewürze nach Wahl |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Die Protein Wraps in kleine Dreiecke schneiden (Größe und Form von Tortilla Chips)  
- gib sie in eine Schüssel und träufle das Öl drauf und vermische sie mit dem Öl - mit Gewürzen nach Geschmack Salz, Pfeffer, Knoblauch, BBQ,... würzen. In den Airfryer für 10-12 Minuten bei 160 Grad geben - immer wieder wenden. Kurz abkühlen lassen und knusprig genießen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 290 kcal |
| Fett          | 8 g      |
| Ballaststoffe | 8 g      |
| Kohlenhydrate | 35 g     |
| Eiweiß        | 25 g     |



# **Protein Pizza Enchiladas**

## **Zutaten:**

|                                 |
|---------------------------------|
| 1 Proteinwrap oder Vollkornwrap |
| 25 g Tomatenmark                |
| 15 g geriebener Käse light      |
| 35 g Putenbrustschinken         |
| Gewürze                         |
| 15 g Mozzarella light           |

## **Zum Kochen:**

## **Zubereitungszeit: 15 Minuten**

Bestreiche den Wrap mit Tomatenmark und gib die geschnittene Putenbrust, den Käse, Gewürze sowie Mozzarella darauf. Anschließend die Rolle auf den Seiten einklappen und zusammen rollen und in eine ofenfeste Form legen. Anschließend noch etwas geriebenen Käse darüber geben und bei 175 Grad Heißluft für 10-15 Minuten im Backofen backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 313 kcal |
| Fett          | 6,2 g    |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 38,4 g   |
| Eiweiß        | 26 g     |

## **Pulled Tandoori Chicken**

### **Zutaten:**

|                              |     |   |
|------------------------------|-----|---|
| Hühnerbrustfilet             | 200 | g |
| Knoblauchzehe                | 2   | g |
| Zwiebel                      | 10  | g |
| Gewürze (Hühnerbrühe Würfel) |     | g |
| Kokosmilch                   | 70  | g |
| Gewürze (Soße)               |     |   |

### **Zum Kochen:**

### **Zubereitungszeit: 30 Minuten**

Das Hühnerfleisch in einer Pfanne scharf anbraten, die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Den Brühwürfel über das Fleisch bröseln und mit Kokosmilch und bei Bedarf noch etwas Wasser aufgießen und das Fleisch köcheln lassen bis es sich mit einer Gabel zerzupfen lässt. Die Sauce orientalisch abschmecken z.B. mit Curry, Marsala,.. etc.

|               |          |
|---------------|----------|
| Nährwerte:    | Gesamt   |
| Energie       | 370 kcal |
| Fett          | 15 g     |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 2 g      |
| Eiweiß        | 48 g     |

## Quinoa Bowl

### Zutaten:

|                         |
|-------------------------|
| 80 g Quinoa             |
| 100 g Kichererbsen Dose |
| 0,5 Avocado             |
| 1 Tomate                |
| 1 Karotte               |
| 50 g Babyspinat         |
| 1 EL Öl                 |
| 1 TL Sesam              |
| 1 TL Zitronensaft       |
| 1 EL Sojasauce          |
| Gewürze                 |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 25 Minuten

Die Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Anschließend in 160 ml Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Tomate würfeln, Karotte in dünne Scheiben oder Streifen schneiden, Avocado in Scheiben schneiden. Quinoa in eine Schüssel geben. Babyspinat, Kichererbsen, Tomaten, Karotten und Avocado hinzufügen. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sojasauce vermischen und über die Bowl geben. Mit Sesam bestreuen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 719 kcal |
| Fett          | 16 g     |
| Ballaststoffe | 16 g     |
| Kohlenhydrate | 78 g     |
| Eiweiß        | 20 g     |

## Rinderfilet mit Süßkartoffelstampf

### Zutaten:

|                        |
|------------------------|
| 150 g Rinderfilet      |
| 200 g Süßkartoffeln    |
| 100 g Brokkoli         |
| 10 g gehobelte Mandeln |
| 1 EL Olivenöl          |
| 1 TL Butter            |
| Gewürze                |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 20 Minuten

Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 10-12 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und mit einem Teelöffel Butter zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Süßkartoffeln kochen, den Brokkoli in kleine Röschen teilen und ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend abgießen und zur Seite stellen. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe leicht andrücken und zum Öl geben. Das Filet auf jeder Seite etwa 2-3 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, je nach gewünschten Gargrad. Das Fleisch anschließend in Alufolie wickeln und für 5 Minuten ruhen lassen. Das Rinderfilet auf dem Teller platzieren. Den Süßkartoffelstampf und den blanchierten Brokkoli daneben anrichten. Den Brokkoli mit den Mandeln bestreuen (ev. im Voraus in einer Pfanne leicht anbräunen lassen). Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 685 kcal |
| Fett          | 30 g     |
| Ballaststoffe | 11 g     |
| Kohlenhydrate | 45 g     |
| Eiweiß        | 39 g     |





## Schüttelpizza Mc Rip Style

### Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 150 g Magertopfen             |
| 100 g geriebener Käse light   |
| 2 Eier                        |
| 0,5 Zwiebel                   |
| 120 g Rinderfaschiertes mager |
| 2 Essiggurkerl                |
| 40 g BBQ Sauce                |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. In einer Schüssel den Topfen mit geriebenem Käse und den Eiern vermengen, die Hälfte geschnittene Zwiebel dazugeben. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit das Faschierte anbraten und würzen nach Geschmack (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili). Mit der Hälfte der BBQ Sauce zusätzlich marinieren und auf den vorgebackenen Teig verteilen. Mit geschnittenen Essiggurken und restlichen Zwiebel toppen und die andere Hälfte BBQ Sauce darauf verteilen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 703 kcal |
| Fett          | 21, g    |
| Ballaststoffe | 1 g      |
| Kohlenhydrate | 18 g     |
| Eiweiß        | 69 g     |

# Vegane Ramen Nudeln mit Tofu

## Zutaten:

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| Räuchertofu 50 g                                   |
| Dosenmais 50 g                                     |
| Mie Nudeln 50 g                                    |
| Pak Choi 1/2                                       |
| Champions 60 g                                     |
| Frühlingszwiebel 1                                 |
| Sesamöl 1 EL                                       |
| Sojasauce 1 EL                                     |
| Sesamkörner 1 EL                                   |
| Gewürze Knoblauch, Ingwer, Chili,<br>Salz, Pfeffer |
| 250 ml Gemüsesuppe                                 |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Knoblauch, Chili und Ingwer fein hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. Pak Choi waschen und den Strunk entfernen und klein schneiden. Pilze säubern und klein schneiden, sowie den Tofu grob würfeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Herd ausschalten und die Mie Nudeln für ca. 5 Minuten in das heiße Wasser legen - danach das Wasser abgießen. In einer Pfanne 0,5 EL Sesamöl erhitzen - Knoblauch, Ingwer, Chili und Frühlingszwiebel kurz anbraten, mit Gemüsesuppe ablöschen und 1 EL Sojasauce dazugeben. In einer anderen Pfanne 0,5 EL Sesamöl erhitzen und Pak Choi, Pilze und Tofu anrösten. In eine Schale die Nudeln geben, mit der gekochten Suppe aufgießen und darauf Pak Choi, Pilze, Tofu und Mais verteilen - mit Sesam und restlichen Frühlingszwiebel garnieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 438 Kcal |
| Fett          | 7,9 g    |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Kohlenhydrate | 48,1 g   |
| Eiweiß        | 19,4 g   |

# **Backofen Schnitzel mit Wedges**

## **Zutaten:**

|                          |
|--------------------------|
| Putenfleisch 150 g       |
| 1 Ei                     |
| 10 g Dinkelmehl          |
| 20 g Vollkorn Paniermehl |
| 2 EL Öl                  |
| Gewürze                  |
| Kaisergemüse Hofer 250 g |
| 200 g Kartoffeln         |

## **Zum Kochen:**

## **Zubereitungszeit: 25 Minuten**

Das Putenfleisch salzen und zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden und die Panade andrücken. Dann auf ein Backblech legen und vorne und hinten mit insgesamt 2 EL Öl bestreichen. Bei 200 Grad Celsius Umluft das Schnitzel auf ein Backblech legen und backen. Nach ca. 10-12 Minuten wenden - anschließend nochmal 8-10 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und zu Wedges schneiden und mit 2 EL Öl und Gewürzen nach Belieben marinieren und auf ein Backblech geben und ebenfalls bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, bis sie gar sind. Das Ofengemüse lt. Anleitung kochen. Das Schnitzel gemeinsam mit den Kartoffeln und dem Gemüse servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 727 kcal |
| Fett          | 60 g     |
| Ballaststoffe | 12 g     |
| Kohlenhydrate | 58 g     |
| Eiweiß        | 54 g     |



## **Brokkoli Feta Pasta**

### **Zutaten:**

|                      |
|----------------------|
| 0,5 Brokkoli (150 g) |
| 50 g Vollkornnudeln  |
| 75 g Feta            |
| 50 ml Wasser         |
| Gewürze              |

### **Zum Kochen:**

### **Zubereitungszeit: 20 Minuten**

Koche die Nudeln und den Brokkoli separat als Dente. Gebe den Brokkoli in einen Mixbecher und püriere ihn gemeinsam mit dem Feta und den Gewürzen und dem Wasser zu einer cremigen Sauce. Zum Schluss die Sauce über die Nudeln geben und mit Kräutern garnieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 460 kcal |
| Fett          | 53 g     |
| Ballaststoffe | 8,5 g    |
| Kohlenhydrate | 53 g     |
| Eiweiß        | 26,5g    |

## **Brokkolicremesuppe mit Lachs**

### **Zutaten:**

|                    |
|--------------------|
| 250 g Brokkoli     |
| Zwiebel 0,5        |
| 1 EL Öl            |
| 250 ml Gemüsesuppe |
| 50 g Skyr          |
| Gewürze            |
| Räucherlachs 50 g  |

### **Zum Kochen:**

### **Zubereitungszeit: 20 Minuten**

In einem Topf Öl erhitzen und klein geschnittene Zwiebel und Brokkoli kurz andünsten, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn der Brokkoli weich ist, die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und die Suppe vom Herd nehmen. Suppe auf einem Teller anrichten, Skyr darauf geben und den klein geschnittenen Lachs drüber streuen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 325 Kcal |
| Fett          | 11,2 g   |
| Ballaststoffe | 8 g      |
| Kohlenhydrate | 17,5 g   |
| Eiweiß        | 32,5 g   |

## **Cheesy Zucchini**

### **Zutaten:**

|                            |
|----------------------------|
| 400 g Zucchini             |
| 200 g Tomatensauce         |
| 100 g Cottage Cheese       |
| 20 g geriebener Käse light |
| 20 g Parmesan              |
| 1 EL Olivenöl              |
| Gewürze                    |

### **Zum Kochen:**

### **Zubereitungszeit: 30 Minuten**

Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Öl und Salz darübergerben und für ca. 10 Minuten bei 175 Grad Celsius backen. In der Zwischenzeit Cottage Cheese mit geriebenen Käse und italienischen Gewürzen vermengen. Tomatensauce auf eine kleine feuerfeste Form verstreichen, die vorgebackenen Zuccinischeiben darauf verteilen und Cottage Cheese Mix, sowie Parmesan darüber geben. Alles noch ca. 15 Minuten weiterbacken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 489 Kcal |
| Fett          | 17,9 g   |
| Kohlenhydrate | 35,6 g   |
| Eiweiß        | 33,2 g   |

# Chicken Tender Bowl

## Zutaten:

|                           |
|---------------------------|
| 1 Vollkorn (Protein) Wrap |
| 100 g Hühnerfilet         |
| 5 g Dinkelmehl            |
| 1 Ei                      |
| 20 g Cornflakes ungesüßt  |
| Gurke, Tomate, Salat      |
| 1 EL Salsa zuckerfrei     |
| 50 g Avocado              |
| 40 g Cottage Cheese       |
| 15 g getrocknete Tomaten  |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Wrap in eine ofenfeste Schüssel geben und eine zweite Schüssel auf den Wrap drauf legen und im vorgeheizten Backofen 175 Grad für 5 Minuten backen - obere Schüssel weggeben und für weitere 3 Minuten bei 195 Grad backen. Nun hast du eine selbstgebackene Schüssel. Das Hühnerfleisch würzen und dann zuerst in Mehl, dann in Ei und dann in den Cornflakes wälzen. Im Airfryer oder Backrohr für 8 Minuten backen - umdrehen und nochmal 6 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Protein Guacamole zubereiten - dafür Avocado mit Cottage Cheese und getrockneten Tomaten mixen und würzen. Gurke, Tomate und Salat klein schneiden und alles zusammen in der selbstgebackenen, essbaren Schale servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 623 Kcal |
| Fett          | 21,9 g   |
| Kohlenhydrate | 63,2 g   |
| Eiweiß        | 52,6 g   |

## Couscous Hack Topf

### Zutaten:

|                             |     |    |
|-----------------------------|-----|----|
| Couscous                    | 40  | g  |
| Faschiertes Fleisch (Mager) | 125 | g  |
| Schlagobers                 | 75  | g  |
| Zucchini                    | 125 | g  |
| Öl                          | 15  | ml |
| Zwiebel                     | 60  | g  |
| Knoblauchzehe               | 2   | g  |
| Cherry Tomaten              | 75  | g  |
| Gewürze                     |     |    |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Den Couscous lt. Packungsanleitung zubereiten. Das Faschierte in einer heißen Pfanne im Öl anbraten. Die Zucchini klein schneiden und zum Fleisch geben und mitbraten. Ebenso die klein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch mitrösten. Die Tomaten halbieren und zur Masse in den Topf geben. Mit Schlagobers aufgießen und alles gut würzen und abschmecken. Mit dem Couscous auf einem Teller anrichten.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 626 kcal |
| Fett          | 44 g     |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 15g      |
| Eiweiß        | 32,2 g   |



# Couscous Thunfisch Auflauf

## Zutaten:

|                                |
|--------------------------------|
| 65 g Couscous                  |
| 265 g Erbsen & Karotten (Dose) |
| Thunfisch Dose 0,5             |
| 100 g Frischkäse light         |
| 160 ml kochendes Wasser        |
| Gewürze                        |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backofen auf 180 Grad Celsius Heißluft vorheizen. Eine Ofenfeste Form nehmen und den Couscous, das Gemüse und den Thunfisch dazugeben. Anschließend den Frischkäse untermischen und mit 160 ml kochendem Wasser übergießen. Nach Geschmack würzen und für ca. 20 Minuten im Backofen backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 530 kcal |
| Fett          | 5g       |
| Ballaststoffe | 1 g      |
| Kohlenhydrate | 66 g     |
| Eiweiß        | 45 g     |



# Eiersalat

## Zutaten:

|                      |
|----------------------|
| 2 gekochte Eier      |
| 200 g Cottage Cheese |
| 1 EL Senf            |
| Schnittlauch         |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Die Eier schälen und klein schneiden und mit dem Cottage Cheese, Senf und Schnittlauch vermengen. Als Salat oder Aufstrich genießen.

|               |          |
|---------------|----------|
| Nährwerte:    | Gesamt   |
| Energie       | 348 kcal |
| Fett          | 17 g     |
| Ballaststoffe | 1 g      |
| Kohlenhydrate | 7,1 g    |
| Eiweiß        | 33 g     |

## Erbsen Speck Pasta

### Zutaten:

|                         |     |    |
|-------------------------|-----|----|
| Nudeln                  | 75  | g  |
| Erbsen                  | 75  | g  |
| Stückige Tomaten (Dose) | 100 | g  |
| Speck gewürfelt         | 40  | g  |
| Zwiebel                 | 60  | g  |
| Öl 5ml                  | 5   | ml |
| Gewürze                 |     |    |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 35 Minuten

Koche die Nudeln in Salzwasser al Dente. Brate den Speck in einer Pfanne im Öl an, die klein geschnittene Zwiebel dazu geben. Wenn alles braun ist, die Tomaten dazu, sowie die Erbsen. Die Sauce würzen und die Nudeln kurz in der Sauce schwenken und alles miteinander anrichten.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 623 kcal |
| Fett          | 19 g     |
| Ballaststoffe | 8 g      |
| Kohlenhydrate | 75 g     |
| Eiweiß        | 11,6 g   |

# **Fake Kartoffelpüree mit Lachs**

## **Zutaten:**

|                       |
|-----------------------|
| 220 g Karfiol         |
| 220 g Kartoffeln      |
| 60 g Frischkäse light |
| Gewürze               |
| Lachsfilet 200 g      |

## **Zum Kochen:**

## **Zubereitungszeit: 30 Minuten**

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Ebenso den Karfiol in kleine Stücke teilen und zu den Kartoffeln geben. Ca. 25 Minuten weich kochen und danach das Wasser abgießen. Anschließend gemeinsam mit dem Frischkäse und Gewürzen zu einem Püree mixen. Den Lachs in einer beschichteten Pfanne anbraten. Gemeinsam servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 674 kcal |
| Fett          | 30 g     |
| Ballaststoffe | 8 g      |
| Kohlenhydrate | 46 g     |
| Eiweiß        | 53 g     |



# Frozen Cookies

## Zutaten:

|                             |
|-----------------------------|
| 200 g Proteinschoko Pudding |
| 2 Reiswaffeln               |
| 70 g Himbeeren              |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Reiswaffeln zerbröseln und unter den Pudding mischen. Weiters die Himbeeren am Besten TK untermischen. Auf ein Backpapier kleine Haufen machen und ca. 2-3 Stunden in den Gefrierschrank geben.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 275 kcal |
| Fett          | 5,7 g    |
| Ballaststoffe | 6 g      |
| Kohlenhydrate | 31 g     |
| Eiweiß        | 22,5 g   |

## Gebackener Karfiol

### Zutaten:

|                         |
|-------------------------|
| 0,5 Karfiol             |
| 1 Ei                    |
| 1 EL Öl                 |
| 6 EL Skyr               |
| 1 EL More Protein Sahne |
| 40 g Paniermehl         |
| Gewürze                 |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 25 Minuten

Den Karfiol in kleine Röschen teilen. 1 EL Skyr mit dem Ei verrühren und die Röschen darin wälzen. Anschließend im Paniermehl wälzen. Tipp: Am besten die flüssigen Zutaten in ein Plastiksackerl füllen und den Karfiol zugeben - schütteln - dann geht es schneller. Dann die Röschen mit dem Öl bepinseln und bei 180 Grad im Airfryer für 15-20 Minuten knusprig backen. Funktioniert auch im Backofen - ev. kann die Zeit variieren. Für den Dip 5 EL Skyr mit 0,5 geschnittenen Knoblauchzehe vermengen, salzen und pfeffern und dazu servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 400 kcal |
| Fett          | 7g       |
| Ballaststoffe | 8g       |
| Kohlenhydrate | 46 g     |
| Eiweiß        | 28 g     |

## **Gebratenes Lachsfilet mit Quinoa**

### **Zutaten:**

|                  |
|------------------|
| 150 g Lachsfilet |
| 50 g Quinoa      |
| 100 g Brokkoli   |
| 100 g Karotten   |
| 1 EL Öl          |
| Gewürze          |
| 1 EL Sojasauce   |

### **Zum Kochen:**

### **Zubereitungszeit: 20 Minuten**

Quinoa nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen (ca. 15 Minuten). Brokkoli und Karotten in einem Dampfgarer oder in einem Topf mit etwas Wasser für ca. 8-10 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet von beiden Seiten scharf anbraten (je Seite ca. 3-4 Minuten) und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Quinoa auf einem Teller anrichten, das gedämpfte Gemüse und den Lachs darauf geben. Optional mit etwas Sojasoße abschmecken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 811 kcal |
| Fett          | 36 g     |
| Ballaststoffe | 9 g      |
| Kohlenhydrate | 48 g     |
| Eiweiß        | 42,5 g   |



# **Gefüllte Paprika mit Cottage Cheese**

## **Zutaten:**

|                                      |
|--------------------------------------|
| 260 g Paprika (entkernt) ca. 2 Stück |
| Cottage Cheese Light 200 g           |
| 1 Ei                                 |
| 60 g geriebener Käse light           |
| 2 Frühlingszwiebel                   |
| Gewürze, frischer Schnittlauch       |

## **Zum Kochen:**

## **Zubereitungszeit: 30 Minuten**

Wasche und entkerne die in Hälfte geschnittene Paprika. Vermenge alle Zutaten für die Füllung (spare etwas geriebenen Käse) in einer Schüssel und fülle sie in die Paprikahälften. Anschließend den restlichen geriebenen Käse auf der Füllung verteilen und für ca. 20-25 Minuten im Backrohr bei 180 Grad Celsius backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 522 Kcal |
| Fett          | 18,2 g   |
| Kohlenhydrate | 37,6 g   |
| Eiweiß        | 54,7 g   |



## Gefüllte Zucchini

### Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 400 g Zucchini                |
| 1 Ei                          |
| 40 g Couscous                 |
| 50 g Tomate                   |
| 50 g Mango                    |
| 125 g Kräuterfrischkäse light |
| 1 EL Öl                       |
| Gewürze                       |
| Zitronensaft                  |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch etwas einschneiden, mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten stehen lassen, die Flüssigkeit abtupfen. Kurz scharf anbraten und dann bei 180 Grad Celsius ca. 20 Minuten im Ofen garen. In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsanleitung kochen und mit geschnittener Tomate, Mango, Zwiebel und Gewürzen vermengen, mit Zitronensaft abschmecken. Aus dem Ei ein Spiegelei braten und dann alles zusammen mit dem Kräuterfrischkäse anrichten.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 525 kcal |
| Fett          | 23,4 g   |
| Ballaststoffe | 7,2 g    |
| Kohlenhydrate | 50 g     |
| Eiweiß        | 38,4 g   |

# Glasnudelsalat

## Zutaten:

|                    |
|--------------------|
| 50 g Glasnudeln    |
| 75 g Hühnerbrust   |
| 70 g Paprika       |
| 50 g Gurke         |
| 50 g Mango         |
| 25 ml Sojasauce    |
| 15 ml Reisessig    |
| 1 Frühlingszwiebel |
| 3 ml Sesamöl       |
| Limettensaft       |
| 0,5 TL Sesam       |
| Gewürze            |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für die Sauce Sojasauce, Reisessig, klein geschnittene Frühlingszwiebel, Sesamöl, Limettensaft und Sesam miteinander vermengen. Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Hühnerbrust klein schneiden und anbraten. In der Zwischenzeit das Gemüse und die Mango in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gemeinsam mit dem Dressing vermengen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 407 kcal |
| Fett          | 1,5 g    |
| Ballaststoffe | 1,9 g    |
| Kohlenhydrate | 48,8 g   |
| Eiweiß        | 23,5 g   |

# Grießschnitte

## Zutaten:

|                           |
|---------------------------|
| 150 g Topfen              |
| 18 g Dinkelgrieß          |
| 1 Ei                      |
| 5 g Puddingpulver Vanille |
| 15 ml Milch               |
| 20 g Erythrit             |
| 10 g dunkle Schokolade    |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Alle Zutaten in eine feuerfeste Form geben und miteinander vermengen, mit dunkler Schokolade oder ungesüßten Schokodrops toppen und in den vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Heißluft für 20-25 Minuten backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 343 kcal |
| Fett          | 11 g     |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 29,4 g   |
| Eiweiß        | 31,4 g   |

## Haferflockensuppe

### Zutaten:

|                        |
|------------------------|
| 50 g Karotten          |
| 50 g Sellerie          |
| 50 g Haferflocken zart |
| 1 Ei                   |
| 500 ml Gemüsebrühe     |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 5 Minuten

Karotten und Sellerie klein würfelig schneiden und in der Gemüsesuppe köcheln lassen. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und mit dem Ei vermischen - das Ei-Haferflockengemisch in die kochende Suppe einrühren und solange kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit Schnittlauch garnieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 305 Kcal |
| Fett          | 10,1 g   |
| Kohlenhydrate | 42 g     |
| Eiweiß        | 16 g     |

# Hamburger Royal TS Bowl

## Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 100 g Rinderfaschiertes mager |
| 1 Scheibenkäse Cheddar Style  |
| 0,3 Eisbergsalat              |
| 1,5 Tomate                    |
| 0,5 Zwiebel                   |
| 50 g Joghurt                  |
| 50 g Skyr                     |
| 1 TL Senf                     |
| 0,5 Knoblauchzehe             |
| Salz                          |
| 1 TL Essig                    |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 15 Minuten

Das Faschierte knusprig in der Pfanne anbraten. Nun wie folgt die Zutaten schichten. In einem hohen, verschließbaren Glas oder Schüssel die Sauce füllen - dafür einfach Joghurt mit dem Skyr, Senf, gepresstem Knoblauch, Salz und Essig mischen. Darüber die geschnittenen Tomaten geben - anschließend das gebratene Fleisch - mit dem Cheddar Käse toppen - darüber die gehackten Zwiebeln geben und mit dem geschnittenen Eisbergsalat abschließen. Toll als Meal Prep geeignet. Zum Essen einfach in eine Schüssel geben und alles miteinander vermengen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 352 kcal |
| Fett          | 13,7 g   |
| Ballaststoffe | 3,5 g    |
| Kohlenhydrate | 6,1 g    |
| Eiweiß        | 36,5 g   |

# High Protein Linsen Dal

## Zutaten:

|                           |
|---------------------------|
| 100 g Räuchertofu         |
| 1 Zwiebel                 |
| 1 Knoblauchzehe           |
| 1 EL vegane Butter        |
| 80 g rote Linsen          |
| 1 TL Curry Paste          |
| 0,5 Dose gehackte Tomaten |
| 150 ml Wasser             |
| 75 ml Kokosmilch          |
| 1 EL Tomatenmark          |
| Gewürze                   |
| 1 EL Sojasauce            |
| 1 High Protein Wrap       |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Den Tofu in Würfel schneiden und anbraten, die Hälfte für die Dekoration herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, die Butter hinzufügen und die gewaschenen Linsen durchschwenken. Die Currypaste einrühren, sowie die gehackten Tomaten und mit Wasser und Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark einrühren. Die Linsen ca. 8-10 Minuten gar kochen. Jetzt nach Geschmack würzen (1 TL Garam Masala, 1 TL Kurkuma, 0,5 TL Chili, Saft Limette)- für einen noch intensiveren Geschmack, die Gewürze vorher ohne Öl kurz in einer Pfanne anrösten. Falls zu dick, noch etwas Wasser dazugeben. Mit der Sojasauce abschmecken. Den Protein Wrap in einer beschichteten Pfanne knusprig werden lassen (Achtung verbrennt schnell). Das Dal in einen tiefen Teller füllen und mit dem restlichen Tofu und frischen Kräutern (z.B. Koriander) garnieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 996 kcal |
| Fett          | 51 g     |
| Ballaststoffe | 25 g     |
| Kohlenhydrate | 81 g     |
| Eiweiß        | 50 g     |

# Himbeeren Reiswaffeln Bounty Style

## Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 2 Reiswaffeln                 |
| 40 g Skyr                     |
| 30 g Himbeeren frisch oder TK |
| 20 g dunkle Schokolade        |
| 1 TL Kokosöl                  |
| etwas Kokosflocken            |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Reiswaffeln mit dem Skyr bestreichen, anschließend die zerdrückten Himbeeren darauf geben. Dann für kurze Zeit in den Gefrierschrank geben. In der Zwischenzeit die Schokolade mit dem Kokosöl schmelzen. Die Reiswaffeln aus dem Gefrierschrank nehmen und mit der Schokolade toppen und mit Kokosflocken bestreuen.

|               |          |
|---------------|----------|
| Nährwerte:    | Gesamt   |
| Energie       | 256 kcal |
| Fett          | 9,5 g    |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Kohlenhydrate | 24,5 g   |
| Eiweiß        | 7,5 g    |



# Hot Dog Wrap

## Zutaten:

|                                 |
|---------------------------------|
| 1 Proteinwrap oder Vollkornwrap |
| 1 Frankfurter Würstel           |
| 1 Scheibe Schmelzkäse           |
| 20 g geriebener Käse Light      |
| Senf scharf 5 ml (1TL)          |
| Essiggurkerl 18 g               |
| 10 g Röstzwiebel                |
| 1 EL Mayonaise light            |
| Ketchup 15 ml (1EL)             |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backofen auf 200 Grad Celsius Heißluft vorheizen. Wraps mit Senf und Ketchup bestreichen. Schmelzkäse mittig draufsetzen, Wurst darauf legen und einrollen. Den Wrap in eine Auflaufform setzen und mit geriebenem Käse bestreuen und ins Rohr geben und ca. 20 Minuten backen. Rausholen und mit gewürfelten Essiggurkerl und Röstzwiebel bestreuen, mit Mayonaise ausgarnieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 584 Kcal |
| Fett          | 31,4 g   |
| Kohlenhydrate | 39,9 g   |
| Eiweiß        | 32,3 g   |



# Kartoffel Hühner Frikassee

## Zutaten:

|                           |    |    |
|---------------------------|----|----|
| Kartoffeln                | 40 | g  |
| TK Gemüse gemischt        | 90 | g  |
| Hühnerbrustfilet          | 40 | g  |
| Spätzle                   | 80 | g  |
| Champignons               | 20 | g  |
| Sahne                     | 30 | g  |
| Öl 5ml                    | 5  | ml |
| Worcestersauce (Spritzer) |    |    |
| Gewürze                   |    |    |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch mit dem Öl in eine heiße Pfanne geben und anbraten, anschließend die Kartoffelwürfel dazugeben und mit so viel Wasser ablöschen - dass das Fleisch und die Kartoffeln "schwimmen" - und ca. 10 Minuten - bis die Kartoffeln weich sind- köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Spätzle kochen und die Champignons klein schneiden. Die Pilze und das TK Gemüse zum Fleisch geben und gar kochen. Mit der Sahne ablöschen, Worcestersauce dazugeben und alles mit Gewürzen, Salz, Pfeffer abschmecken. Mit den Spätzle servieren.

|               |          |
|---------------|----------|
| Nährwerte:    | Gesamt   |
| Energie       | 327 kcal |
| Fett          | 10 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Kohlenhydrate | 34 g     |
| Eiweiß        | 16,3 g   |

# Kartoffel Kürbis Gulasch

## Zutaten:

|                          |
|--------------------------|
| 200 g Kürbis             |
| 200 g Kartoffeln         |
| 400 g gehackte Tomaten   |
| 200 ml Gemüsebrühe       |
| 200 g Bohnen             |
| 20 g Tomatenmark         |
| 1 EL Essig               |
| 15 g Total Protein Sahne |
| 1 EL Rapsöl              |
| Gewürze                  |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Den Kürbis in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, in der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den gebratenen Kürbis mit Paprikapulver und etwas Zimt würzen, Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Anschließend die gehackten Tomaten, Kartoffeln und Bohnen dazugeben und mit dem Essig ablöschen, sowie die Gemüsebrühe dazugeben. Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten - bis die Kartoffeln weich sind, köcheln lassen. Das Gulasch in Teller anrichten - Etwas Wasser mit dem Proteinpulver glatt rühren und über das Gulasch geben und schmecken lassen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 566 Kcal |
| Ballaststoffe | 29,4     |
| Fett          | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 57,8 g   |
| Eiweiß        | 27,8 g   |



## Kartoffel Tarte

### Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 250 g Kartoffeln           |
| 20 g geriebener Käse Light |
| 100 g Frischkäse light     |
| 100 g Räucherlachs         |
| 1 kleine Zwiebel           |
| Gewürze                    |
| Schnittlauch               |

### Zum Kochen:      Zubereitungszeit: 30 Minuten (inkl. Kochzeit Kartoffeln)

Backrohr auf 175 Grad Celsius Heißluft vorheizen. Die gekochten, ungeschälten Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Kartoffeln platt drücken. Die Kartoffeln mit Salz und Käse bestreuen. Die Tarte backen ca 10-15 Minuten, bis der Käse leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen holen und mit Frischkäse bestreichen, anschließend mit Lachs, Zwiebel, Schnittlauch und Gewürzen belegen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 506 Kcal |
| Fett          | 16,2 g   |
| Kohlenhydrate | 43,7 g   |
| Eiweiß        | 44,7 g   |

## Kürbis Halloumi Salat

### Zutaten:

|                              |
|------------------------------|
| 1/4 Hokkaido Kürbis (150 g)  |
| 0,5 Halloumi (100g)          |
| 1 Hand voll Pistazien (30g)  |
| 1 Frühlingszwiebel           |
| 3 Datteln                    |
| Senf 1 TL                    |
| 2 EL Olivenöl                |
| Gewürze, Zitronensaft        |
| 0,5 Dose Kichererbsen (120g) |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Kürbis in Würfel schneiden, in eine ofenfeste Form geben und mit 1 EL Olivenöl und Gewürzen nach Geschmack würzen. Ca. 25 Minuten im Backrohr backen - Kichererbsen ebenfalls dazugeben und für 25 Minuten backen. In der Zwischenzeit Petersilie und Lauch fein hacken, Pistazien grob hacken und Datteln in Stücke schneiden. Halloumi in Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Für das Dressing Senf, mit 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Wasser vermischen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren! Mahlzeit

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 806 Kcal |
| Fett          | 39,2 g   |
| Ballaststoffe | 11 g     |
| Kohlenhydrate | 57 g     |
| Eiweiß        | 35,5 g   |



## Lauch Faschiertes One Pot

### Zutaten:

|                         |
|-------------------------|
| 125 g Faschiertes mager |
| 100 g Lauch             |
| Orzo Nudeln 90 g        |
| Frischkäse light 75 g   |
| Gewürze                 |
| 250 ml Gemüsesuppe      |
| 1 EL Öl                 |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 15 Minuten

Brate das Faschierte in etwas Öl in der Pfanne scharf an, füge den kleingeschnittenen Lauch dazu und lösche das Ganze mit Gemüsesuppe ab. Gib die Orzo Nudeln dazu und lasse das ganze 10-15 Minuten einkochen. Zum Schluss den Frischkäse unterrühren und genießen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 515 Kcal |
| Fett          | 12,8 g   |
| Kohlenhydrate | 48,3 g   |
| Eiweiß        | 62 g     |



# Linsenbolognese mit Cashewtopping

## Zutaten:

|                        |
|------------------------|
| Zwiebel 1/4            |
| 1 Knoblauchzehe        |
| Cashewkerne 20 g       |
| 1 EL Olivenöl          |
| 1 EL Tomatenmark       |
| 100 g gehackte Tomaten |
| Gemüsesuppe 150 g      |
| 50 g Linsen            |
| 125 g Spaghetti vegan  |
| Gewürze                |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in etwas Öl anrösten. Im Anschluss die Linsen, das Tomatenmark und die gehackten Tomaten dazugeben und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Die Bolognese köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen würzen. In der Zwischenzeit die Spaghetti al dente kochen. Die Cashewkerne grob zerhacken. Die gegarten Spaghetti in einer Schüssel anrichten, Linsenbolognese darüber geben und mit den gehackten Cashewkernen servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 759 Kcal |
| Fett          | 11,5 g   |
| Ballaststoffe | 18,7 g   |
| Kohlenhydrate | 124,9 g  |
| Eiweiß        | 31,9 g   |



## Meal Prep Chicken Bake

### Zutaten:

|                              |
|------------------------------|
| 120 g Hühnerbrust            |
| 70 g Reis                    |
| 75 g Paprika                 |
| 60 g Kichererbsen            |
| 150 ml Gemüsesuppe           |
| 50 g Gurke                   |
| 40 g Griechisches Joghurt 2% |
| Gewürze                      |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Das Hühnerfleisch klein schneiden und Marinieren ( Gewürze wie z.B. Garam Masala, Curry Salz, Pfeffer,..). Am Besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Dann mit Reis, Paprika, Kichererbsen und Gemüsesuppe in eine Auflaufform geben. Bei Heißluft 175 Grad Celsius in den vorgeheizten Backofen geben und 35 Minuten backen. Mit griechischem Joghurt, Gurke und Petersilie toppen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 559 kcal |
| Fett          | 6,2 g    |
| Ballaststoffe | 9,7 g    |
| Kohlenhydrate | 80,7 g   |
| Eiweiß        | 39,4 g   |

# Mozzarella Pesto Hühnerbrust

## Zutaten:

|                        |
|------------------------|
| 1 Hühnerbrust          |
| 1 EL grünes Pesto      |
| 50 g Mozzarella Leicht |
| 1 EL Öl                |
| 200 g Kartoffel        |
| 1 Tomate               |
| Gewürze                |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit:30 Minuten

Die Kartoffeln schälen und in scheiben schneiden und in einem Topf mit Wasser kochen.Die Hühnerbrust in der Mitte aufschneiden und mit dem Pesto bestreichen. Mit den geschnittenen Tomaten und dem Mozzarella füllen. Außen mit Salz und Pfeffer würzen und die Hühnerbrust auf ein Backblech legen und bei 180 Grad Heißluft für 20-25 Minuten in den vorgeheizten Backofen backen. Nach ca. 10 Minuten die vorgekochten Kartoffeln aus dem Wasser geben und auf das Backblech legen - mit Öl beträufeln, würzen und mit dem Hühnchen im Rohr backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 451 kcal |
| Fett          | 10,2 g   |
| Ballaststoffe | 4,1 g    |
| Kohlenhydrate | 37,5 g   |
| Eiweiß        | 35,4 g   |



## Nudel Curry

### Zutaten:

|                       |
|-----------------------|
| 75 g Dinkel Nudeln    |
| 75 g Karotte          |
| 75 g Paprika          |
| 40 g TK Blattspinat   |
| 75 ml Milch mager     |
| 50 g Kokosmilch light |
| Gewürze               |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gemüse klein schneiden und mit dem Spinat in einer Pfanne im Öl knackig anbraten. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen, das Wasser abgießen und zum Gemüse dazugeben und das ganze mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die milch mit der Kokosmilch mischen und die Curry Nudeln damit abschmecken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 442 kcal |
| Fett          | 6 g      |
| Ballaststoffe | 9,5 g    |
| Kohlenhydrate | 69 g     |
| Eiweiß        | 16 g     |



## Ofen Feta Gemüse Pasta

### Zutaten:

|                       |
|-----------------------|
| 70 g Spaghetti dinkel |
| halbe Zwiebel         |
| 80 g Feta light       |
| 1 rote Paprika        |
| 1/2 kleine Zucchini   |
| 1 EL Pesto Rosso      |
| 1 TL Öl               |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 25 Minuten

Nudeln nach Anleitung al dente kochen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen und das Gemüse grob klein schneiden. In eine feuerfeste Auflaufform die gekochten Nudeln geben, das Gemüse dazu , sowie den Feta, Olivenöl und das Pesto dazu geben - alles mit italienischen Gewürzen würzen und für 20 Minuten im Backrohr backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 577 Kcal |
| Fett          | 15,2 g   |
| Kohlenhydrate | 66,7 g   |
| Eiweiß        | 30,2 g   |

# Paprika Zucchini Pasta

## Zutaten:

|                                  |     |    |
|----------------------------------|-----|----|
| Nudeln 100g                      | 100 | g  |
| Faschiertes Fleisch (Mager) 150g | 150 | g  |
| Paprika rot 100g                 | 100 | g  |
| Zucchini 100 g                   | 100 | g  |
| Parmesan 10g                     | 10  | g  |
| Knoblauchzehe                    | 2   | g  |
| Zwiebel                          | 10  | g  |
| Öl                               | 5   | ml |
| Tomatenmark                      | 10  | g  |
| Gewürze                          |     |    |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Nudeln in Salzwasser als Dente kochen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Das Faschierte dazugeben und braun anbraten. Den Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden und auch zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Das ganze mit Tomatenmark und Gewürzen nach Wahl würzen und mit etwas Wasser aufgießen - kurz einköcheln lassen und die gekochten Nudeln unterheben. Mit Parmesan abschmecken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 822 kcal |
| Fett          | 21 g     |
| Ballaststoffe | 10 g     |
| Kohlenhydrate | 81 g     |
| Eiweiß        | 48 g     |

## Pfannenlasagne

### Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 40 g rote Linsen           |
| 2 Lasagneplatten           |
| 250 ml passierte Tomaten   |
| 1 EL Tomatenmark           |
| 2 Karotten, 1/2 Zwiebel    |
| 30 g Frischkäse            |
| 50 ml Magermilch           |
| 20 g Total Protein Sahne   |
| Gewürze                    |
| 1 EL Rapsöl                |
| 10 g geriebener Käse light |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Karotten und Zwiebeln schälen und klein schneiden. In eine Pfanne das Öl geben und das Gemüse kurz anbraten, und die Linsen dazu geben. Das Tomatenmark kurz mit anrösten und die passierten Tomaten und 500 ml Wasser dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen - anschließend die Lasagneplatten in Stücke zerbrechen und in die Sauce geben. Mit italienischen Gewürzen, Salz und Pfeffer würzen und ca 20 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen - die Milch mit dem Frischkäse, sowie Sahneprotein mischen und über die Pfannenlasagne geben - mit geriebenen Käse bestreuen - Deckel drauf und zwei Minuten stehen lassen damit der Käse schmilzt - dann genießen!!

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 591 Kcal |
| Fett          | 4,6 g    |
| Kohlenhydrate | 80,6 g   |
| Eiweiß        | 40,9 g   |

# Pikanter Reisauflauf

## Zutaten:

|                     |
|---------------------|
| 100 g Basmatireis   |
| 300 g Tomaten       |
| 150 g Paprika       |
| 60 g Oliven         |
| 180 g Feta light    |
| 1 rote Zwiebel      |
| 150 ml Cremefine 7% |
| 150 ml Gemüsesuppe  |
| Gewürze             |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 45 Minuten

Reis in eine ofenfeste Form geben, klein geschnittenes Gemüse darüber, sowie Oliven und zerkleinerte Feta. Mit der Zwiebel toppen und Gemüsesuppe und Cremefine (nach Geschmack gewürzt) drüber leeren. Im vorgeheizten Backofen zugedeckt bei 20 Grad Celsius ca. 35-45 Minuten backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 962 kcal |
| Fett          | 36,9, g  |
| Ballaststoffe | 13 g     |
| Kohlenhydrate | 110 g    |
| Eiweiß        | 43,3 g   |

# Pizza Suppe

## Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 150 g Rinderfaschiertes mager |
| 1 rote Paprika                |
| 1 Zwiebel                     |
| 0,5 passierte Tomaten         |
| 100 ml Gemüsesuppe            |
| 0,5 Dose Champions            |
| 0,5 Dose Mais                 |
| 1 EL Öl                       |
| 15 g geriebenen Käse leicht   |
| 75 ml Cremefine 7%            |
| 50 g Kräuterfrischkäse        |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 15Minuten

In eine Pfanne das Öl geben und das Faschierte knusprig anbraten. In der Zwischenzeit das Gemüse schneiden und zum Fleisch geben. Mit der Gemüsesuppe und den passierten Tomaten ablöschen. Anschließend den Mais und die Champions dazugeben und kurz mitkochen. Das Cremefine einrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Im Suppenteller anrichten und mit Kräuterfrischkäse und geriebenem Käse garnieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 723 kcal |
| Fett          | 17,5 g   |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Kohlenhydrate | 51 g     |
| Eiweiß        | 40,8 g   |



# Smashed Potatoe Flammkuchen

## Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 440 g Kartoffeln           |
| 75 g Frischkäse            |
| 30 g Schinkenwürfel        |
| 20 g geriebener Käse light |
| Gewürze                    |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kartoffeln kochen und dann die ungeschälten weich gekochten Kartoffeln in eine Auflaufform legen und zerquetschen. Frischkäse darauf streichen und würzen mit Salz und Pfeffer, ev. Rosmarin. Anschließend mit Schinkenwürfel und Käse bestreuen. Ins vorgeheizte Backrohr bei 220 Grad Ober-/Unterhitze auf die unterste Schiene schieben und ca. 20-30 Minuten backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 422 Kcal |
| Fett          | 6,2 g    |
| Kohlenhydrate | 76,4 g   |
| Eiweiß        | 24,5 g   |

# Potatoe Wrap

## Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 25 g Kartoffeln            |
| 20 g geriebener Käse Light |
| 20 g Putenschinken         |
| 55 g Cottage Cheese        |
| handvoll Rucola            |
| 1 TL Olivenöl              |
| Gewürze                    |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kartoffeln waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden (ca. 12 Scheiben). Scheiben überlappend aneinander legen (4 Stück in 3 Reihen), damit sie einen Wrap ergeben. Mit Öl beträufeln und Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 210 Grad 9 Minuten backen. Den Wrap wenden und nochmal für 9 Minuten backen. In der Zwischenzeit Cottage Cheese würzen und den fertigen Wrap damit bestreichen, mit Schinken und Rucola füllen, zusammenklappen und genießen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 136 Kcal |
| Fett          | 4,2 g    |
| Kohlenhydrate | 4,1 g    |
| Eiweiß        | 15 g     |



# Protein Carbonara Spätzle

## Zutaten:

|                              |
|------------------------------|
| 50 g Spätzle                 |
| 35 g Speckwürfel light       |
| 1 rote Zwiebel               |
| 1 EL Öl                      |
| 1 Eigelb                     |
| 15 g Parmesan                |
| 60 g Frischkäse light exquis |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Trenne das Ei und gebe das Eigelb zusammen mit dem Parmesan in eine Schüssel und vermenge es. Anschließend wird die Zwiebel mit dem Speck in einer Pfanne mit dem Öl knusprig anbraten. Die gekochten Spätzle zum Speck in die Pfanne geben und kurz mitbraten - Frischkäse dazugeben. Den Herd ausschalten und die Ei-Parmesan Mischung in die noch heiße Pfanne geben - ebenso das Wasser (falls du es cremiger haben möchtest). Die ganze Zeit rühren bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 485 kcal |
| Fett          | 10 g     |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 45,5 g   |
| Eiweiß        | 30,5 g   |

# Putengeschnetzeltes

## Zutaten:

|                          |
|--------------------------|
| 75g Putenfleisch         |
| 15g Dinkelmehl           |
| Suppenwürze              |
| 50ml Cremefine 7%        |
| 200g Kaisergemüse        |
| 150g Dinkelnudeln Dralli |
| 5ml Olivenöl             |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Fleisch klein schneiden und mit Olivenöl anbraten. Kaisergemüse und Nudeln kochen. Wenn das Fleisch fast fertig angebraten ist, dann Pfanne mit Wasser aufgießen. Mit Cremefine und Mehl verfeinern und fertig!

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 531 kcal |
| Fett          | 7,6 g    |
| Ballaststoffe | 7,2 g    |
| Kohlenhydrate | 65,5 g   |
| Eiweiß        | 39 g     |

# **Rauner Linsen Salat**

## **Zutaten:**

|                       |
|-----------------------|
| 4-5 Kugeln Rauner     |
| 200 g Berglinsen Dose |
| 100 g Feta vegan      |
| Schnittlauch          |
| 2 EL Balsamico weiß   |
| 1 TL Olivenöl         |
| Gewürze               |

## **Zum Kochen:**

## **Zubereitungszeit: 5 Minuten**

Den Rauner in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den Linsen und dem Feta in eine Schüssel geben. Klein geschnittener Schnittlauch drüber und mit Essig Öl und Gewürzen nach belieben marinieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 671 kcal |
| Fett          | 23 g     |
| Ballaststoffe | 17 g     |
| Kohlenhydrate | 65 g     |
| Eiweiß        | 18,5 g   |

# Rindsgulasch

## Zutaten:

|                      |
|----------------------|
| Rindfleisch 125 g    |
| Zwiebel 125 g        |
| 1 EL Öl              |
| 0,5 EL Paprikapulver |
| 1 EL Tomatenmark     |
| 1 EL Dinkelmehl      |
| 1 EL Essig           |
| 250 ml Gemüsesuppe   |
| 200 g Semmelwürfel   |
| 1 Ei                 |
| 180 ml Magermilch    |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 120 Minuten

Das Fleisch in Würfel schneiden und in 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne anrösten. Wenn es braun ist, aus der Pfanne nehmen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein schneiden und ebenfalls anrösten. Anschließend das Mehl, das Paprikapulver, 1 EL Tomatenmark dazugeben und vermischen. Mit 1 EL Essig ablöschen und 250 ml Gemüsesuppe aufgießen. Nun das Fleisch wieder zugeben. Köcheln lassen, für ca. 2 Stunden (bis das Fleisch weich ist) immer wieder umrühren - bei Bedarf noch Wasser nachgießen. Für die Knödel eine halbe Zwiebel fein schneiden und anschwitzen. Das Knödelbrot mit Zwiebel, Salz und Petersilie sowie dem Ei vermengen. Die Milch lauwarm erwärmen und über die Semmelwürfel geben. Gut vermengen und kleine Knödel formen. Die Knödel am besten über den Dampf garen - bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten - alternativ ins kochende Salzwasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen (Wasser darf nicht mehr kochen!). Tipp: Meal Prep geeignet, da ein Gulasch immer besser wird und das Fleisch immer weicher wird. Also am Besten gleich mehr Menge machen, dann zählt sich der Zeitaufwand auch aus.

| Nährwerte:    | Gesamt    |
|---------------|-----------|
| Energie       | 1064 kcal |
| Fett          | 26,5 g    |
| Ballaststoffe | 6 g       |
| Kohlenhydrate | 110 g     |
| Eiweiß        | 57g       |

# Salatbowl

## Zutaten:

|                          |
|--------------------------|
| 200 g Cottage Cheese     |
| Eisbergsalat             |
| 2 Scheiben Putenschinken |
| 1 gekochtes Ei           |
| 120 g Kichererbsen       |
| Frühlingszwiebel         |
| 0,5 Paprika              |
| 1/3 Gurke                |
| 1 TL Öl                  |
| 1 TL Senf                |
| 1 EL Balsamico           |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Gib den Cottage Cheese in eine Schüssel. In der Zwischenzeit schneide den Schinken und das Gemüse in kleine Würfel und streue alles auf den Cottage Cheese. Für das Dressing mische das Öl, den Senf und den Balsamico und gib das ganze über das Gemüse und den Schinken. Zum Schluss mit fein geschnittenen Frühlingszwiebel bestreuen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 475 kcal |
| Fett          | 10,5 g   |
| Ballaststoffe | 7 g      |
| Kohlenhydrate | 39 g     |
| Eiweiß        | 44 g     |

## Schinken Käse Stangerl

### Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 150 g Dinkelmehl           |
| 250 g Magertopfen          |
| 0,5 Backpulver             |
| etwas Salz                 |
| 50 g geriebener Käse light |
| 50 g Putenschinken         |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Den Topfen, das Mehl, etwas Salz und das Backpulver in einer Schüssel vermengen und zusammenkneten, bis man einen schönen glatten Teig hat. Den Teig in Stangerl Weckerl formen. Teiglinge mit Wasser bestreichen und geriebenem Käse und fein geschnittenen Schinken darüber streuen. Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen und ca. für 30 Minuten backen, die letzten Minuten auf Grill stellen, dann werden sie schön knusprig.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 891 kcal |
| Fett          | 10,5 g   |
| Ballaststoffe | 7,8 g    |
| Kohlenhydrate | 109 g    |
| Eiweiß        | 81 g     |

## Spätzle Thunfisch Style

### Zutaten:

|                        |
|------------------------|
| 100 g Spätzle          |
| 1 Zwiebel              |
| 80 g Thunfisch         |
| 100 ml Cremefine 7%    |
| 60 g Schmelzkäse light |
| Gewürze                |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 25 Minuten

Spätzle mit den angebratenen Zwiebeln und den Thunfisch in eine Auflaufform vermengen. Für die Sauce Cremefine mit Schmelzkäse und Gewürzen nach Geschmack vermengen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200 Grad Heißluft im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 673 kcal |
| Fett          | 23,4 g   |
| Ballaststoffe | 0g       |
| Kohlenhydrate | 69,3 g   |
| Eiweiß        | 49,1 g   |

## Sushi Bowl mit Lachs

### Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 60 g Reis                     |
| Eisbergsalat                  |
| 50 g Mango                    |
| 30 g Avocado                  |
| 75 g Karotten                 |
| 100 g Gurke, Frühlingszwiebel |
| 50 g Radieschen               |
| 20 g Sushi Ingwer             |
| 125 g Lachsfilet ohne Haut    |
| 5 ml Sojasauce                |
| Limettensaft, 1 EL Reisessig  |
| 5 ml Sesamöl                  |
| Sesam                         |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 25 Minuten

Koche den Reis in einem Topf mit Wasser oder in einem Reiskocher. Falls der Lachs tiefgefroren ist, taue ihn im Vorfeld auf und lege ihn in etwas Sojasauce ein. Nun schäle die Mango und schneide sie in Stücke. Karotten schälen und grob raspeln, sowie die Gurke, die Radieschen und den Lauchzwiebel klein schneiden. Brate den Lachs in etwas Öl in einer gut beschichteten Pfanne oder gib ihn in den Airfryer. Für die Sauce die Limette in eine Schüssel pressen. Limettensaft mit Essig, Salz und Pfeffer, sowie dem restlichen Öl vermischen. Den fertigen Reis auflockern und alle Zutaten gemeinsam mit dem Reis in einer Schüssel anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit Sesam und Sushi Ingwer anrichten.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 685 Kcal |
| Fett          | 23,3 g   |
| Kohlenhydrate | 76,1 g   |
| Eiweiß        | 35,9 g   |



# Süßkartoffelpommes

## Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| Süßkartoffel 1 Stück 250 g |
| Speißestärke 1 EL          |
| Salz, Paprikagewürz        |
| Rapsöl 1 EL                |
| Skyr 2 EL                  |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 55 Minuten

Backofen auf 200 Grad Celsius Heißluft vorheizen. Süßkartoffel schälen und in ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken und 15 Minuten ziehen lassen. Wasser abgießen und die Süßkartoffeln mit Küchenrolle abtupfen. In einer Schüssel die Speisestärke, Salz, Paprikapulver und das Öl vermengen - und die Süßkartoffelstifte darin wälzen. Die Pommes anschließend auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 25-30 Minuten backen. Für den Dip 2 EL Skyr nach Belieben würzen und zu den Pommes servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 272 Kcal |
| Fett          | 0,7 g    |
| Ballaststoffe | 7,5 g    |
| Kohlenhydrate | 51,2 g   |
| Eiweiß        | 6,4 g    |



# Thunfisch Snack

## Zutaten:

|                        |
|------------------------|
| 1 Gurke 200 g          |
| 1 Dose Thunfisch 110 g |
| 50 g Joghurt           |
| 0,5 rote Zwiebel       |
| Gewürze                |
| 1 EL Sojasauce         |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Die Gurken halbieren und in vier Hälften aufteilen, das Innere (Kerne) mit einem Löffel entfernen. Mische den Thunfisch mit dem Joghurt und den klein geschnittenen Zwiebeln und schmecke das Ganze mit Gewürzen und Sojasauce ab. Ev. mit etwas schwarzem Sesam toppen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 190 kcal |
| Fett          | 2,8 g    |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 7,5g     |
| Eiweiß        | 30 g     |



## High Protein Tsatsiki

### Zutaten:

|                     |
|---------------------|
| 1 Becher Skyr       |
| 0,5 geriebene Gurke |
| Dill, Petersilie    |
| Limettensaft        |
| 1 Knoblauchzehe     |
| 1 EL Olivenöl       |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 5 Minuten

Die Gurke reiben und direkt in den Skyr geben, alle anderen Zutaten dazugeben und umrühren. Am Besten eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 322 kcal |
| Fett          | 0,9 g    |
| Ballaststoffe | 1 g      |
| Kohlenhydrate | 18 g     |
| Eiweiß        | 49 g     |

## Vegane Köfte

### Zutaten:

|                              |
|------------------------------|
| 450 g Karfiol                |
| 0,5 Zwiebel                  |
| 1 TL Salz                    |
| 2 TL Paprikapulver           |
| 2 TL Kümmel gemahlen         |
| 1 TL Chiliflocken            |
| 1 TL Tomatenmark             |
| 1 Handvoll gehackte Walnüsse |
| 1 Frühlingszwiebel           |
| Petersilie                   |
| 1 EL ÖL                      |
| Zitronensaft, Salatblatt     |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 10 Minuten

Karfiol mit einem Küchenhelfer so lange zerkleinern, bis er fein wie Schnee ist. In einer beschichteten Pfanne den Karfiol ohne Fett ein paar Minuten braten, damit Wasser entzogen wird und er gar wird (nicht braun werden lassen). Dann in eine Schüssel zum Abkühlen geben. In der Zwischenzeit Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Zwiebeln, den gepressten Knoblauch, die Gewürze und das Tomatenmark zum Karfiol geben und alles gut vermischen. Jetzt noch gehackte Walnüsse, Petersilie und Frühlingszwiebel unterheben. Aus der Masse längliche Laibchen formen (pressen) - auf ein Salatblatt geben und mit Zitronensaft beträufeln.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 324 kcal |
| Fett          | 20,6 g   |
| Ballaststoffe | 13 g     |
| Kohlenhydrate | 26 g     |
| Eiweiß        | 13,5 g   |

# Vegane Poke Bowl

## Zutaten:

|                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| 75 g Quinoa                                                  |
| Hokkaidokürbis 150 g                                         |
| 1 EL Olivenöl                                                |
| Gewürze: frischer Ingwer, Koriander,<br>Salz, Pfeffer, Chili |
| Gurke 1/4                                                    |
| Zitrone 1/4                                                  |
| Avocado 0,5                                                  |
| Erdnussbutter ungesüßt 0,75                                  |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 35 Minuten

Backofen auf 200 Grad Celsius Heißluft vorheizen. Quinoa mit Wasser abspülen und in einem Topf mit Wasser etwa 12 Minuten köcheln lassen. Den Kürbis entkernen und klein schneiden -mit dem Öl, Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack würzen und auf ein Backblech legen und ca. 12 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Gurke und die Avocado klein schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für das Dressing Erdnussbutter, mit etwas frisch geriebenem Ingwer, Zitronenschale, Salz und Wasser pürieren. Den fertigen Quinoa in eine Schüssel geben, alle anderen Zutaten darauf legen, mit dem Dressing beträufeln und nach Geschmack mit frischem Koriander bestreuen.

|               |          |
|---------------|----------|
| Nährwerte:    | Gesamt   |
| Energie       | 630 Kcal |
| Fett          | 23 g     |
| Ballaststoffe | 13,4 g   |
| Kohlenhydrate | 68,5 g   |
| Eiweiß        | 17,4 g   |



# Veganer Borschtsch

## Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| Rote Rüben vorgegart 125 g |
| Karotten 1 Stk.            |
| Lauch 1/4                  |
| Weißkraut 30g              |
| Räuchertofu 85 g           |
| 1 EL Rapsöl                |
| Gewürze                    |
| 1 EL Essig                 |
| Tomatenmark 1 EL           |
| Gemüsesuppe 250 ml         |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 20 Minuten

Rote Rüben aus der Verpackung nehmen und grob raspel. Karotten schälen und grob raspeln. Lauch, sowie Weißkraut und Räuchertofu in streifen Schneiden. In einem Topf öl erhitzen und das ganze Gemüse und den Tofu kurz anrösten, mit Salz, Pfeffer, Essig und Tomatenmark würzen und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Ca. 20 Minuten dahin köcheln lassen. Zum Schluss mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 298 Kcal |
| Fett          | 11,2 g   |
| Ballaststoffe | 7,5 g    |
| Kohlenhydrate | 9,1 g    |
| Eiweiß        | 19,6 g   |



## Yogurette Style Dessert

### Zutaten:

|                             |
|-----------------------------|
| 2 Reiswaffeln               |
| 150 g griech. Joghurt 2%    |
| 80 g TK Erdbeeren           |
| 15 g zuckerfreie Schokolade |
| 3 g Kokosöl                 |
| Erythrit 10 g               |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Reiswaffeln zerbröseln und mit dem Joghurt den etwas angetauten Erdbeeren und der Süße vermengen. Die Schokolade mit dem Kokosöl schmelzen und über die Creme geben. Kurz in den Gefrierschrank und genießen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 287 kcal |
| Fett          | 9,2 g    |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Kohlenhydrate | 30,5 g   |
| Eiweiß        | 13 g     |

## Zitronen Feta Lauch Orzo

### Zutaten:

|                               |
|-------------------------------|
| 50 g Orzo (Kritharaki Nudeln) |
| 135 g Hühnerbrust             |
| 1 EL Sojasauce, Speisestärke  |
| 1 Lauch                       |
| 50 ml Gemüsesuppe             |
| 50 ml Cremefine 7 %           |
| 35 g Feta light               |
| Zitronensaft                  |
| Gewürze                       |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 25 Minuten

Die Hühnerbrust klein schneiden. Sojasauce, etwas Wasser und 1 EL Speisestärke verrühren und dann das Hühnerfleisch in die Marinade geben. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Orzo Nudeln für ca. 10-15 Minuten im Wasser kochen und dann das Wasser abschütten. Das Hühnerfleisch in einer gut beschichteten Pfanne anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Lauch anschwitzen und mit Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen. Mit Cremefine aufgießen. Das Hühnerfleisch und die Orzo Nudeln dazugeben. Den Feta zerbröseln, Petersilie und Zitronensaft dazugeben. Bei Bedarf zur optimalen Cremigkeit noch etwas Gemüsesuppe nachgießen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 510 kcal |
| Fett          | 10,5 g   |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Kohlenhydrate | 49 g     |
| Eiweiß        | 48 g     |



## **Bauernbratl in Schnitten**

### **Zutaten:**

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| 1 Stück Schopf oder Karree vom Schwein (3 cm dick) |
| 1,5 Zwiebel                                        |
| 1 Knoblauchzehe                                    |
| 0,5 TL Kümmel                                      |
| Salz, Pfeffer                                      |
| 200 g Semmelwürfel                                 |
| 1 Ei                                               |
| 180 ml Magermilch                                  |
| 1/4 Weißkraut                                      |

### **Zum Kochen:**

### **Zubereitungszeit: 90 Minuten**

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem geschnittenen Knoblauch und 1 geschnittenem Zwiebel marinieren - weiter Kümmel darüber streuen und in das Fleisch einmassieren. Das Fleisch in eine feuerfeste Form geben und den Boden mit Wasser bedecken. Nun im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Celsius Umluft ca. 1 Stunde backen - dann wenden und nochmal ca. 30 Minuten braten - immer wieder Wasser nachgießen damit der Boden bedeckt ist und ein Bratensaft entsteht. Für die Knödel eine halbe Zwiebel fein schneiden und anschwitzen. Das Knödelbrot mit Zwiebel, Salz und Petersilie sowie dem Ei vermengen. Die Milch lauwarm erwärmen und über die Semmelwürfel geben. Gut vermengen und kleine Knödel formen. Die Knödel am besten über den Dampf garen - bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten - alternativ ins kochende Salzwasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen (Wasser darf nicht mehr kochen!). In der Zwischenzeit das Kraut in Viertel schneiden und in kochendem, mit Kümmel gewürzten Wasser weich kochen. Das Bratl zusammen mit dem Kraut, der Sauce und dem Kraut servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt    |
|---------------|-----------|
| Energie       | 1085 kcal |
| Fett          | 30 g      |
| Ballaststoffe | 14 g      |
| Kohlenhydrate | 110 g     |
| Eiweiß        | 61 g      |

## **Big Mac Reis**

### **Zutaten:**

|                               |
|-------------------------------|
| 50 g Reis                     |
| 1 EL Öl                       |
| 70 g Rinder Faschiertes mager |
| 1 Zwiebel                     |
| 20 g geriebener Käse light    |
| 1 Essiggurkerl                |
| 2 EL Joghurt                  |
| 1 TL Senf                     |
| 1 EL Ketchup                  |
| 1 EL Gurkenwasser             |

### **Zum Kochen:**

### **Zubereitungszeit: 30 Minuten**

Für die Sauce den Joghurt mit dem Senf, Ketchup und dem Gurkenwasser vermengen und mit Salz, Pfeffer ev. Chili würzen. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Dann die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten- das Rindfleisch dazugeben und scharf anbraten. In der Zwischenzeit das Gurkerl klein schneiden - wenn das Fleisch gar ist - vom Herd nehmen und das Gurkerl, sowie den Reis und die selbstgemachte Burger Sauce dazugeben und vermengen. Mit dem geriebenen Käse toppen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 492 kcal |
| Fett          | 8,4 g    |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 47 g     |
| Eiweiß        | 33,8 g   |



# Cottage Cheese Bowl

## Zutaten:

|                        |
|------------------------|
| 150 g Cottage Cheese   |
| 80 g Kichererbsen      |
| 1 EL Öl                |
| 1 TL Speisestärke      |
| 100 g Tomate           |
| 10 g Sonnenblumenkerne |
| 0,5 Dose Thunfisch     |
| 10 g Balsamico Creme   |
| Gewürze                |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 25 Minuten

Die Kichererbsen abgießen und mit Öl und Gewürzen und Stärke marinieren und für ca. 20 Minuten bei 175 Grad Heißluft oder Heißluft Fritteuse backen. Am Ende salzen. In eine Schüssel den Cottage Cheese und die geschnittene Tomate geben. Mit Thunfisch, Kernen, Kichererbsen und der Balsamico Creme toppen.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 464 kcal |
| Fett          | 6,7 g    |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Kohlenhydrate | 30 g     |
| Eiweiß        | 45 g     |



# Cottage Cheese Pfannkuchen

## Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 200 g Cottage Cheese       |
| 2 Eier                     |
| 62 g Dinkelmehl            |
| 1 TL Backpulver            |
| 1 TL Öl                    |
| 35 g geriebener Käse light |
| Gewürze, Knoblauch         |

## Zum Kochen:

## Zubereitungszeit: 5 Minuten

Alle Zutaten miteinander vermengen und in einer Pfanne mit dem 1 TL Öl zu kleinen Pfannkuchen ausbacken.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 675 Kcal |
| Fett          | 28,1 g   |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 51,5 g   |
| Eiweiß        | 54,6 g   |



## Couscous Salat

### Zutaten:

|                            |
|----------------------------|
| 60 g Feta light            |
| 100 g Tomaten              |
| 100 g Gurke                |
| 0,5 Paprika                |
| 1 Frühlingszwiebel         |
| Couscous 65 g              |
| 100 g Cottage Cheese light |
| Gewürze                    |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 5 Minuten

Koche 150 ml heißes Wasser und übergieße den Couscous damit und lasse ihn ca. 5 Minuten ziehen. Schneide das Gemüse und den Feta klein und vermische die Zutaten mit dem Couscous, zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack abschmecken und den Cottage Cheese unterrühren

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 456 kcal |
| Fett          | 8,1 g    |
| Ballaststoffe | 6,5 g    |
| Kohlenhydrate | 61,1g    |
| Eiweiß        | 30,5 g   |



## Crispy Spätzle

### Zutaten:

|                   |
|-------------------|
| 100 g Eierspätzle |
| 1 EL Öl           |
| Gewürze nach Wahl |

### Zum Kochen:

### Zubereitungszeit: 20 Minuten

Die gekochten Spätzle in eine Schüssel geben- mit Gewürzen nach Geschmack Salz, Pfeffer, Knoblauch, BBQ,... würzen. In den Airfryer für 17-20 Minuten bei 170 Grad geben - immer wieder durchschütteln. Kurz abkühlen lassen und knusprig genießen. Ev. Guacamole-Dip dazu servieren.

| Nährwerte:    | Gesamt   |
|---------------|----------|
| Energie       | 320 kcal |
| Fett          | 4 g      |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Kohlenhydrate | 50 g     |
| Eiweiß        | 10 g     |