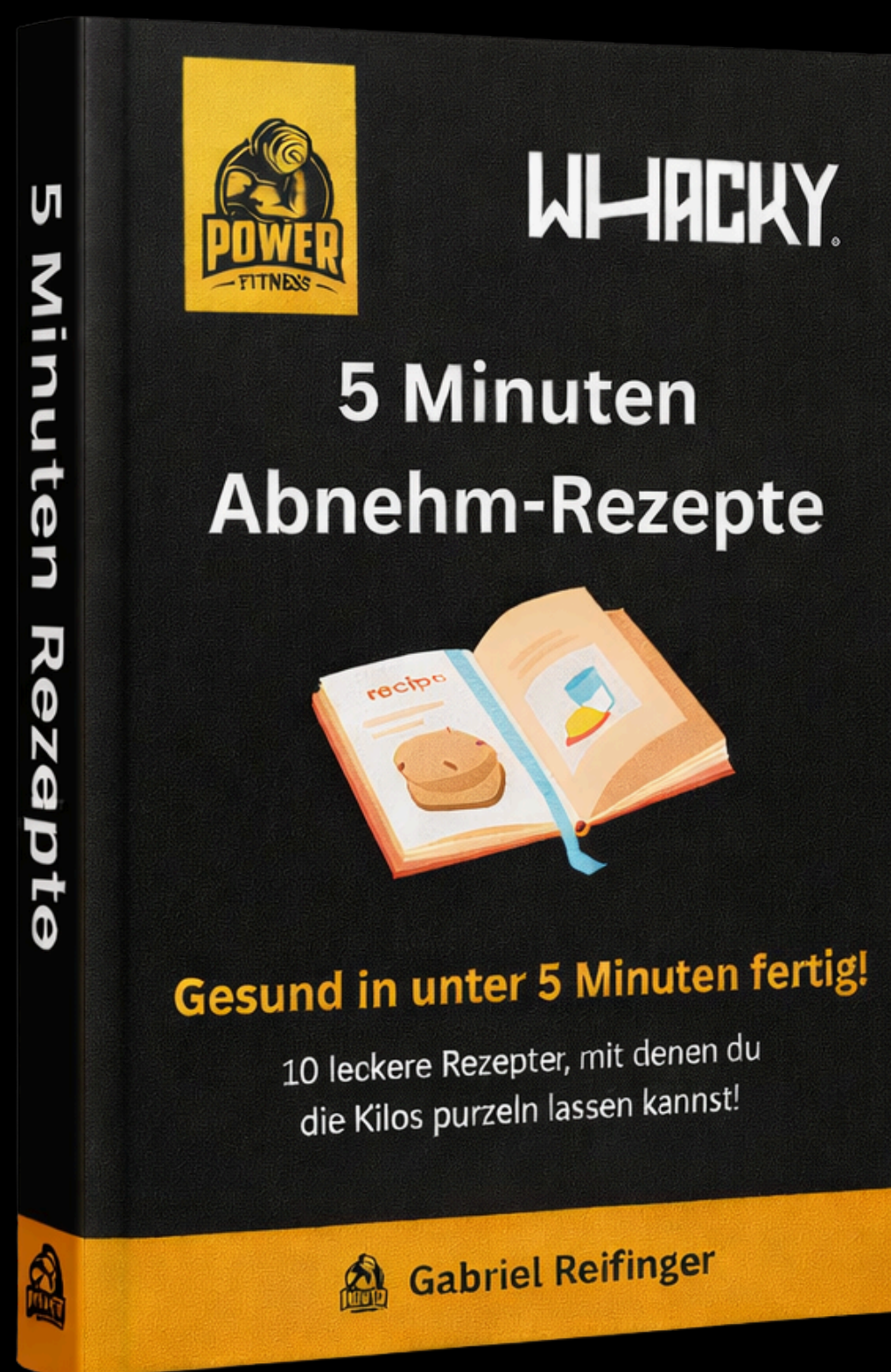




WHACKY®

5 Minuten Abnehm Rezepte



Der GUIDE zum Gewichtverlieren

GABRIEL REIFINGER



WHACKY®

Rezept 1: Wassermelone-Feta-Salat

Zutaten:

500g Wassermelone

200g Feta-Käse

2-3 EL Minze

Balsamico-Glaze

Alles klein würfeln und

zusammen in eine

Schüssel geben und

mit Balsamico

abschmecken.

Rezept 2: Gefüllte Thunfisch Avocado

Zutaten:

150g Avocado

1 Dose Thunfisch

30g Zwiebel

Zitronensaft

Avocado mit Thunfisch-

Zwiebel-Mix befüllen und

mit Zitronensaft -

Gewürze abschmecken

Rezept 3: Honig Nuss Joghurt

Zutaten:

200g Gr. Joghurt

15g Honig

30g Nüsse

Zimt

Nüsse klein hacken und

alle Zutaten vermengen.

Mit Zimt nach Bedarf

abschmecken



WHACKY®

Rezept 4: Low Carb Rind-Wrap

Zutaten:

3 Beef Sticks

6 Salat Blätter

Gemüse nach Wahl

Frischkäse Dip

Die Salatblätter auflegen, mit einem Beefstick, Gemüse nach Wahl und Dip zusammenrollen

Rezept 5: Couscous Feta Salat

Zutaten:

100g Couscous

100g Feta Käse

200g Cherrytomaten

Couscous in 200ml kochendes Wasser geben und aufsaugen lassen. Mit Feta und Tomaten vermengen

Rezept 6: Thunfisch Eisbergsalat

Zutaten:

1 Dose Thunfisch

400g Eisbergsalat

Tomaten und Paprika

Spritzer Zitronensaft

Essig

Salat und Gemüse kleinschneiden und alles vermengen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer



WHACKY®

Rezept 7: Tomaten-Schinken Toast

Zutaten:

3 Scheiben Toast
100g leichter Schinken
2 Tomaten

Toast kurz im Ofen
oder Toaster
erwärmen und dann
belegen

Rezept 8: Rind Pizza Bowl

Zutaten:

3 Beef Sticks
200g Hüttenkäse
5 Cherrytomaten
Oregano / Pizzagewürz

Alle Zutaten klein
schneiden und in eine
Schüssel geben. Kurz in
der Mikrowelle erhitzen
und fertig

Rezept 9: Reis mit Lachs und Avocado

Zutaten:

1 Beutel Bens Reis
Basmati
100g Lachs
1/2 Avocado

Uncle Bens Reis in der
Mikrowelle erhitzen und
dann mit Lachs und
Avocado vermengen



WHACKY®

Rezept 10: Protein Schoko-Honig-Bananen Pudding

Zutaten:

200g Protein Pudding

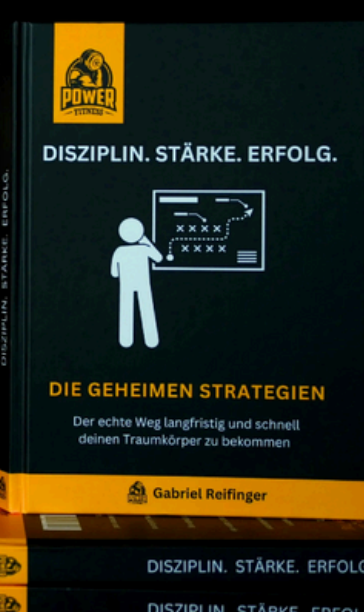
100g Skyr

1-2 EL Honig

Bananenstücke

Skyr in ein Glas geben und dann eine dünne Schicht Honig darüber ziehen. Proteinpudding als nächste Schicht und mit Bananenstücke toppen

Für die langfristige Sommerfigur kann ich dir nur das Bestseller Buch "Disziplin. Stärke. Erfolg." auf Amazon nahe legen. Hier erfährst du in genauen Schritten, was du zu tun hast, um die Kilos purzeln zu lassen und deinen Körper zu formen



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2023**

Mehr Infos ⓘ

Proven Expert