

SCHLANK!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND SCHLANKWERDEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Herausgeberinnen: Dr. Stefanie Gronau, Alessandra Redies

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrekturat: Andrea Lazarovici

Redaktionelle Mitarbeit: Adriane Andreas

Einleitung und einführende Kapiteltexte: Anna Cavelius

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7653-0

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Hans Döring (Fotografie); Getty Images (Maßband-Icon)

Fotos: Klaus Arras; Mona Binner; Barbara Bonisolli; Becca Crawford; Vivi D'Angelo; Klaus-Maria Einwanger; EISING STUDIO | FOOD PHOTO & VIDEO; Fotos mit Geschmack, Urike Schmid und Sabine Mader; Julia Hoersch; JUNI; Silvio Knezevic; Kramp + Gölling Fotodesign; Coco Lang; Jörg Lehmann; Jana Liebenstein; Mathias Neubauer; René Riis; Rogge & Jankovic; Jörn Rynio; Wolfgang Schardt; Monika Schürle und Maria Grossmann; Anke Schütz; Shutterstock; Maja Smend; Thorsten Suedfels; Nicky Walsh; Katrin Winner; Michael Wissing

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7653 01_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder beim Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

ABKÜRZUNGEN IN DIESEM BUCH

bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
cm	Zentimeter
EL	Esstlöffel
evtl.	eventuell
g	Gramm
getr.	getrocknet
i. Tr.	in der Trockenmasse
kcal	Kilokalorie
kg	Kilogramm
l	Liter
Min.	Minute
mind.	mindestens
ml	Milliliter
mm	Millimeter
Msp.	Messerspitze
Pck.	Päckchen
s.	siehe
Sek.	Sekunde
Std.	Stunde
TK-	Tiefkühl-
TL	Teelöffel

EINLEITUNG

– SO GEHT SCHLANK

Kalorien runter, Genuss rauf – das ist das Geheimrezept, mit dem Sie ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen und dauerhaft schlank bleiben können. Es gibt keine Verbote, man darf alles essen, nur nicht immer. Worauf es ankommt, erfahren Sie hier.

SO GEHT SCHLANK

Diäten sind bekannt, seit der Mensch zu viel isst. Trotzdem gibt es keine einfache Antwort auf die Frage: »Was soll ich essen, damit ich schlank werde und bleibe?« Dazu sind wir Menschen zu verschieden. Fakt ist jedoch: Wer mehr Energie verbraucht, als er aufnimmt, befindet sich auf der Gewinnerstraße.



VOLLKORNBROT ist in der schlanken Küche gegenüber Weißmehlprodukten zu bevorzugen.

Mittlerweile wurden mehr als hundert Konzepte entwickelt, mit denen man den überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken kann. Trotzdem funktionieren nicht alle, und wenn sie funktionieren, dann nicht bei jedem.



NÜSSE UND SAATEN liefern wichtige Fettsäuren und gehören daher in kleinen Mengen unbedingt dazu.

Wichtig scheint zu sein, so haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass Essen und Trinken Freude machen. Selbst wenn man eine Weile kürzertreten will, weil nichts Passendes mehr im Kleiderschrank hängt, braucht man dazu nicht nur Selbstdisziplin. Eine Ernährung, die schlanker macht, sollte immer zu den eigenen Bedürfnissen, Geschmackswelten und dem individuellen Alltag passen.

Abnehmen mit dem Goldenen

Um dem Individuum entgegenzukommen, wurden alle Rezepte in diesem Buch auf verschiedenste Lebensweisen und Alltagsroutinen hin zusammengestellt. Sie finden ein Frühstückskapitel (in dem auch Nichtfrühstücker berücksichtigt werden), ein Kapitel mit Mitnehmrezepten für Berufstätige und Studenten, eines für Veggies, ein Fleisch- und Fischkapitel, eines mit kohlenhydratreduzierten Abendessen für den Abnehm-Turbo, die noch dazu ruckzuck auf dem Tisch stehen, und – last but not least – Rezepte mit Süßspeisen und Desserts. Hier haben wir ein bisschen an

der Zuckerschraube gedreht (s. >), sodass Sie beim Abnehmen auch mit gutem Gewissen ab und an etwas Süßes genießen können.

Kalorien zählen leicht gemacht

Sortiert sind alle Rezepte in verschiedene Kaloriengruppen. Sie finden Gerichte mit bis zu 300, 400 und 500 kcal. Ihre Tagesration stellen Sie sich täglich neu zusammen, dazu einfach die Nährwerte zu jedem Rezept berücksichtigen und die Kalorien addieren.

Unsere Empfehlung: Sie möchten in vier Wochen nachhaltig abnehmen? Dann geben Sie Ihrem Stoffwechsel eine kleine Starthilfe und nehmen zwei Tage lang etwa 800 kcal zu sich plus viel Flüssigkeit. Danach gehen Sie 26 Tage lang auf drei Mahlzeiten pro Tag und insgesamt 1800 kcal. Besonders praktisch: Erstellen Sie sich dazu mithilfe dieses Buches für jede Woche Essenspläne. Das hilft beim Einkaufen, Vorrat halten und Vorbereiten. Wenn Sie danach Ihr Wunschgewicht halten wollen, einfach darauf achten, dass Sie nicht so oft über 2000 kcal pro Tag kommen.

Ideal: Dreimal satt essen

Um sicher und nachhaltig abzunehmen, ist es wichtig, dass Sie nicht hungern. Dann schaltet der Körper in ein Sparprogramm und sorgt dafür, dass Sie nach der Hungerphase schnell wieder zulegen. Um nicht diesen Jo-Jo-Effekt zu riskieren, essen Sie sich möglichst dreimal täglich satt – mit mindestens vier Stunden Essenspausen dazwischen. So hat der Körper genug Zeit zum Verwerten der Nährstoffe. Die Blutzucker- und Insulinspiegel können vor der nächsten Mahlzeit komplett absinken, und es kommt zu einem gesunden Hungergefühl. Die Pfunde purzeln bei dieser Ernährungsweise langsam, aber sicher. Wenn Sie reichlich kalorienfreie Getränke zwischen den Mahlzeiten zu sich nehmen (s. >) oder bei Heißhunger kalorienarme

Snacks (s. >) genießen, sollten Sie die Pausen locker schaffen.

Gut kombiniert

Grundsätzlich sind alle Rezepte in diesem Buch so konzipiert, dass sie den Magen gut füllen, also volumenreich sind und gleichzeitig sättigende Nährstoffe enthalten wie Eiweiß und Ballaststoffe. Kohlenhydrate, also alle Zuckerquellen, gibt es auch, aber reduziert. Dazu muss man wissen, dass es davon verschiedene Formen gibt. Ein- und Zweifachzucker (Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker) aus Limo, Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und vielen Fertiggerichten werden rasch verdaut und gehen fix ins Blut über. Das macht schnell wieder hungrig. Denn steigt der Blutzuckerspiegel rapide an, wird mehr Insulin freigesetzt. Das Hormon schleust den Zucker in die Zellen, der Blutzuckerspiegel sinkt und wir bekommen wieder Hunger. Langkettige Kohlenhydrate aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Gemüse werden viel langsamer verdaut. Somit steigen Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen langsam an und sinken auch langsam wieder ab. Wir bleiben länger satt. Ohne schnelle Kohlenhydrate kann der Körper bestens auskommen. Ganz im Gegensatz zu Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Fetten aus Nüssen und Pflanzenölen.



AUSGEWOGEN Gemüse sollte mindestens die Hälfte der Mahlzeit ausmachen, die andere Hälfte verteilt sich auf eiweiß- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel.

Alles erlaubt!

Wenn Sie einmal durch die Rezeptseiten blättern, werden Sie sehen, dass hier alles erlaubt ist. Warum ist das so? Gerade beim Essen und Trinken entwickeln Verbote kontraproduktive Energien: Bei allzu strengen Einschränkungen bekommt man erst recht Lust auf hochkalorische Sünden wie Schokolade, Pommes und Pizza oder das Glas Wein am Abend. Deshalb gibt es bei uns keinerlei Verbotslisten.

Umso wichtiger aber ist es, zu wissen, wie Sie die drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate am besten über den Tag verteilen, sodass Sie satt werden und langsam, aber sicher mit Genuss abnehmen. Halten Sie sich also an die Empfehlungen im Kasten unten.

ABNEHMEN AUF EINEN BLICK

Nachhaltig und mit Genuss abnehmen? Das funktioniert, und zwar durch geschicktes Kombinieren.

Und so geht's: Essen Sie sich dreimal täglich satt und halten Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Esspausen von mindestens vier Stunden ein. So kann sich ein gesundes Hungergefühl entwickeln und Sie vergessen ganz zu snacken.

Vollkornprodukte und Kartoffeln sollten Sie nur in kleineren Portionen genießen. Nur zum gelegentlichen Genuss empfohlen sind Weißmehlprodukte und Süßes. Hilfreich ist es, die Bestandteile der Mahlzeit auf dem Teller wie folgt einzuteilen: Reservieren Sie mittags und abends knapp die Hälfte des Tellers für volumenreiches Gemüse oder Salate. Etwa ein Viertel des Tellers ist für eiweißreiche Zutaten wie Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte bestimmt.

Wie Sie schlank frühstücken, lesen Sie ab >.

Das restliche Viertel verteilt sich auf Kohlenhydrate aus Brot, Vollkornnudeln, -reis und Kartoffeln, kombiniert mit hochwertigem Pflanzenöl, Nüssen und Saaten.



FRÜHSTÜCK

– LEICHT IN DEN TAG

Welcher Frühstückstyp sind Sie? Ob Müsli oder Stulle, Pancake oder Rührei, Rohköstliches oder Feines für den Sonntagsbrunch – die Rezepte in diesem Kapitel lassen keinen Wunsch offen. Selbst Frühstücksmuffel gehen mit schlanken Drinks gestärkt in den Tag!

Morgenstund' mit Gold im Mund

Mit einem ausgewogenen und vollwertigen Frühstück starten Sie gestärkt in Ihren Tag. Zwischen sechs und neun Uhr morgens ist der Stoffwechsel am aktivsten. Um sich mit hochwertiger Energie zu versorgen, sind jetzt Eiweiß, gesunde Fette und Ballaststoffe ideal. Hierfür eignen sich zum Beispiel Vollkornbrot oder -brötchen mit moderat süßen oder pikanten Aufstrichen, Vollkornflocken oder auch Naturjoghurt mit nicht zu süßen Früchten (s. >). Dazu gibt es Tee, Kaffee mit oder ohne einen Schuss Milch oder Pflanzendrink, ein Glas Wasser oder eine verdünnte Fruchtsaftschorle. So bleiben Anstieg und Abfall der Blutzucker- und Insulinspiegel moderat und Sie locker vier Stunden gut gesättigt, ohne ans Essen zwischendurch zu denken.

Kein Hunger morgens?

Frühstücksverhalten und Vorlieben sind individuell verschieden: Der eine kann das Haus auf keinen Fall mit leerem Magen verlassen, der andere bekommt vor 10 Uhr keinen Bissen herunter. Ernährungswissenschaftler empfehlen, sich darauf einzustellen und sich zu nichts zu zwingen. Sie müssen frühmorgens nicht unbedingt etwas essen, wenn Ihnen nicht danach ist! Trinken Sie dann zum Beispiel ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder mixen Sie sich einen feinen Smoothie aus Grapefruitsaft, Getreideflocken, Chia-Samen, Früchten und Nüssen. Er enthält alle wichtigen Nährstoffe, die den Stoffwechsel anregen, ihn aber nicht belasten. Wenn Ihnen auch das zu viel ist, dann verlängern Sie einfach die nächtliche Fastenphase, essen dann aber möglichst erst zu Mittag. Bei Spätfrühstückern besteht die Gefahr, dass sie vormittags erst recht zuschlagen. Nur allzu leicht verliert man so die Tagesenergiemenge aus dem Blick. Das Einzige, was jedoch zählt, ist die Gesamtmenge an

aufgenommenen Kalorien pro Tag, nicht aber, wann man diese nachtankt.



WERTVOLLES EIWEISS Ob Milch, Joghurt, Kokosmilch oder Pflanzendrink – es gibt viele Möglichkeiten, sich morgens mit Proteinen zu versorgen!

Abnehmen beim Frühstück

Frühstückfans helfen die folgenden Tipps dabei, fit in den Tag zu starten, sich mit einer gesunden Portion an Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig die aufgenommene Energiemenge im Auge zu behalten:

Nehmen Sie sich Zeit Essen Sie Ihr Frühstück möglichst in aller Ruhe und genießen Sie jeden Bissen und jeden Schluck. So tritt nach einer gewissen Zeit ein natürliches Sättigungsgefühl ein. Am besten bereiten Sie Ihre morgendliche Mahlzeit schon abends zu, so haben Sie mehr Luft. Wenn Sie hektisch frühstücken und dabei gleichzeitig das Handy checken oder in die Zeitung schauen, kann es

passieren, dass Sie mehr Energie aufnehmen, als Sie eigentlich brauchen.

Mit Eiweiß-Kick Achten Sie auf Ihre Portion Eiweiß im Frühstück, denn diesen Nährstoff kann der Körper nicht speichern, sondern braucht stetig Nachschub. Gut schmecken morgens fettreduzierte Milch bzw. Milchprodukte oder Pflanzendrinks. Eier, Käse sowie Nüsse und Saaten sind zudem noch reich an gesunden Fetten. Eine Scheibe Lachs oder magerer Aufschnitt ist ebenfalls nicht verkehrt. Eiweiß ist ein echter Abnehmhelfer, weil es gut satt macht. Außerdem senkt es den Süßhunger, und das für Stunden! Bei der Verstoffwechslung von Eiweiß wird sogar noch zusätzlich Energie verbraucht, denn beim Ab- und Umbau von Proteinen erwärmt sich der Körper und diese Wärme wird nach außen abgegeben.



CHIA-SAMEN quellen in Flüssigkeit auf – mit Beeren-Nuss-Topping der ideale Sattmacher!

Abwechslungsreich Sorgen Sie für Abwechslung und essen Sie ganz nach Lust und Laune mal fruchtig, mal herzhaft, mal süß – es gibt so viele Frühstücksvarianten! Mit

saisonalen Gemüse und Obst sorgen Sie für einen gesunden Nährstoffmix.

Vorsicht, Falle Zuckerfallen beim Frühstück sollten Sie meiden. Dazu gehören Fertigmüslis, Fruchtjoghurt oder Gebäck. Auch Frühstücksdrinks to go können reichlich Zucker enthalten. Mixen Sie sich Ihre Müslimischung selbst, dann haben Sie einen Überblick über die Zuckermengen.



EIWEISSPOWER statt Zuckersüße – mit einem Möhren-Frischkäse-Aufstrich kein Problem!

Weniger ist mehr Zu viel Fett auf dem Frühstücksteller macht schlapp. Genießen Sie Croissants, fettreichen Käse, Wurstaufschnitt und Butter in Maßen. Besser sind fettarme Alternativen wie unsere schlanken Aufstriche.

Gut vorbereitet Wer morgens lieber länger schläft, nimmt sich einfach etwas für die Frühstückspause im Büro mit. Der Klassiker sind Overnight Oats oder auch Bircher Müsli: abends zubereiten, über Nacht quellen lassen, morgens mit Früchten und Nüssen toppen, in einer gut verschlossenen Box in die Tasche packen und in der Arbeit genießen.

Muntermacher Kaffee macht hellwach und hat null Kalorien! Zudem steigert das darin enthaltene Koffein die Wärmeproduktion und kurbelt so den Stoffwechsel ordentlich an.

Wichtig: Ballaststoffe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, sich täglich 30 g Ballaststoffe zuzuführen. Damit fangen Sie am besten schon beim Frühstück an. Denn obwohl Ballaststoffe unserem Körper kaum Nährstoffe liefern und größtenteils unverdaut wieder ausgeschieden werden, sind sie für unsere Gesundheit wichtig und spielen eine entscheidende Rolle beim gesunden Abnehmen:

Für die **Verdauung** sind Ballaststoffe wichtig, weil sie eine gesunde Darmflora unterstützen, die Darmbewegung fördern und dadurch Verstopfungen vorbeugen. Zudem nutzen Darmbakterien Ballaststoffe, um daraus Energie und Stoffwechselprodukte wie zum Beispiel Milch- und Buttersäure herzustellen, die den Darm und damit unser Immunsystem schützen.

Ballaststoffe wirken sich auch positiv auf die Blutfette sowie die Cholesterinwerte aus. Als **langsam verdauliche Kohlenhydrate** lassen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Dadurch und weil sie im Verdauungstrakt durch die Einlagerung von Wasser aufquellen, sorgen sie dafür, dass ein Essen gut und lange satt hält – ganz ohne Heißhungerattacken und ungewollte Zwischenmahlzeiten!

Ballaststoffe kommen hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Man unterscheidet zwischen **löslichen und unlöslichen Ballaststoffen**. Lösliche, wie Guar, Pektine, Carrageen und Agar-Agar, stecken vor allem in Obst

und Gemüse, aber auch in Getreide wie etwa Weizen. Unlösliche wie Lignin, Zellulose und Hemizellulose sind vorrangig in den Randschichten von Getreidekörnern enthalten, also in Vollkorngetreide und Produkten daraus.

Wichtig ist es, bei einer ballaststoffreichen Ernährung tagsüber genügend zu trinken - zwei bis zweieinhalb Liter Wasser und/oder ungesüßte Tees täglich sind nötig, damit die Ballaststoffe im Darm gut aufquellen können.

INDIVIDUELLER EIWEISSBEDARF

Der Eiweißbedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 1 bis 1,2 g je kg Körpergewicht. Die Tagesmenge verteilen wir auf drei Mahlzeiten. Somit ergibt sich für eine Frau mit 70 kg eine Eiweißration von 23 g pro Mahlzeit.

Achtung: Zu viel Eiweiß macht dick. Dann landet der wertvolle Baustoff im Fettgewebe.

Beispiele für die Eiweißoptimierung:

Zum Frühstück: 1 Hühnerei (6 bis 8 g), kombiniert mit 250 ml Milch (8 g) und 10 g Käse (2 bis 4 g), ergibt zusammen ca. 20 g Eiweiß.

Mittags und abends: 100 bis 200 g Fleisch, Fisch, Käse oder gut verwertbares pflanzliches Eiweiß (s. >).



GUT VERSORGT Ein Mix aus langsamen Kohlenhydraten, nicht zu süßem Obst und einer Eiweißquelle liefert Power für den Tag, ohne dick aufzutragen.

Die besten Abnehmhelfer für morgens

Getreideflocken Haferflocken bieten einen Mix aus langsamen Kohlenhydraten, pflanzlichem Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen. Das darin enthaltene Spurenelement Zink stärkt das Immunsystem. Dinkel-, Weizen- oder Gerstenflocken schmecken nussiger als Haferflocken. Hirse ist glutenfrei und punktet mit vielen Mineralstoffen, Eisen sowie B-Vitaminen. Glutenfreie Pseudogetreide wie Buchweizen und Amarant sind reich an Eiweiß und Mineralien. Sojaflocken liefern viel Eiweiß bei extrem wenig Kohlenhydraten.

Nüsse und Samen Nüsse sind knackig und lecker, reich an gesunden Fetten und Magnesium. Am Morgen bestens geeignet sind Mandeln, Hasel- oder Walnüsse. Wegen des hohen Energiegehalts bitte auf die Menge achten.

Besonders Leinsamen und Chia-Samen sind eine gute Quelle für entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Sesamsamen sind reich an Kalzium. Hanfsamen und Sonnenblumenkerne liefern neben gesunden Fettsäuren auch hochwertiges Pflanzeneiweiß. Kürbiskerne enthalten viele zellschützende Pflanzenstoffe.

Milchprodukte Sie sind nicht nur eine gute Eiweißquelle. Joghurt, Quark, Buttermilch und Kefir enthalten zudem Präbiotika und wirken positiv auf die Darmflora und die Verdauung. Fettreduziert ist empfehlenswert, wenn Sie abnehmen möchten. Pflanzendrinks sind die vegane Alternative zu Milchprodukten.

Eier Sie halten lange satt und verringern den Heißhunger auf Süßes. Empfohlen werden ein bis zwei Eier täglich in der Zubereitungsart, die Ihnen am besten schmeckt.

Gemüse Geht auch zum Frühstück, zum Beispiel in Form eines grünen Smoothies. Grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Mangold passen zudem sehr gut zum Frühstücksomelett, genauso wie Tomaten, Paprika, Pilze und frische Kräuter.

Obst Zwar sind frische Früchte ohne Zweifel gesund, doch der in Obst enthaltene Zucker (Fruktose) ist keineswegs kalorienärmer als der übliche Haushaltszucker (Saccharose). Darum sollten Sie zuckerreiche Sorten wie Äpfel, Birnen, Pflaumen und Trauben oder Exoten wie Ananas, Mangos, Feigen, Granatäpfel, Litschis, Kaki, Banane und Datteln nur in Maßen essen. Zuckerarme Obstsorten sind hingegen: Beeren, Grapefruits, Zitronen, Aprikosen, Avocado, Papaya oder Wassermelone.



APFEL-GRANOLA

Knusperspaß mit Saaten und Kernen



300 kcal

Für ca. 27 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Backzeit: 35 Min.
Kühlzeit: 45 Min.
Pro Portion ca. 145 kcal

5 g E · 7 g F · 14 g KH

250 g kernige Haferflocken

50 g gepuffte Hirse (ersatzweise gepuffte Quinoa)

3 EL Leinmehl

80 g Pistazienkerne

80 g Kürbiskerne

3 EL Hanfsamen

50 g Kokosblütenzucker

1 Prise Zimtpulver

Salz · 150 g Apfelmus

80 g Kokosöl

50 g Ahornsirup

3 EL Weizengraspulver (ersatzweise Gerstengraspulver)

80 g getrocknete Apfelringe

1. Den Ofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, eventuell zwei Bleche verwenden.
2. Die Haferflocken, die gepuffte Hirse und das Leinmehl in einer großen Schüssel vermengen.
3. Die Pistazien grob hacken und zusammen mit den Kürbiskernen und Hanfsamen sowie dem Kokosblütenzucker zum Flockenmix geben. Das Ganze mit Zimt und 1 Prise Salz würzen. Anschließend das Apfelmus daruntermengen.
4. Das Kokosöl zusammen mit dem Ahornsirup in einem heißen Wasserbad erwärmen. Das Weizengraspulver hinzufügen und gut unterrühren. Die Mischung gründlich mit den Zutaten in der Schüssel vermengen.
5. Die Masse auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit einem Teigschaber festdrücken und im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun backen, dabei alle 10 Min. durchrühren und wieder andrücken.

6. Die Granolamischung komplett auskühlen und trocknen lassen. Währenddessen die Apfelringe in kleine Stücke schneiden.
7. Das ausgekühlte Granola in mundgerechte Stücke brechen und die Apfelstücke daruntermischen. Die fertige Mischung luftdicht verpacken und innerhalb von vier Wochen verbrauchen.

GUT ZU WISSEN

Weizengraspulver zeichnet sich durch eine ganze Fülle heilender und nährender Inhaltsstoffe aus. Ein Grund hierfür ist, dass sich Getreidegräser im Zwischenstadium zwischen Keimling und Ähre befinden und ihr Chlorophyll- und Enzymgehalt während dieser Phase am höchsten ist. Weizengraspulver schmeckt leicht grasig und hat ein dezentes Lakritz-Aroma. Am besten verwendet man hochwertige Bioqualität!



HEIDELBEER-DRINK

fruchtig-frischer Muntermacher



300 kcal

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Auftauzeit: ca. 10 Min.
Pro Portion ca. 205 kcal

8 g E · 7 g F · 25 g KH

150 g TK-Heidelbeeren

1 Banane

¼ Vanilleschote

1 EL Mandelmus

1 EL Ahornsirup

300 g Buttermilch

2 Zweige Minze

1. TK-Heidelbeeren ca. 10 Min. antauen oder bei einem weniger leistungsstarken Mixer ganz auftauen lassen.
2. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Diese zusammen mit Heidelbeeren, Vanilleschote, Mandelmus, Ahornsirup und Buttermilch in den Mixbehälter geben und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe sehr fein pürieren.
3. Falls der Drink zu dickflüssig ist, nach Belieben mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Smoothie in zwei Gläser füllen und mit je einem Minzezweig garnieren. Am besten sofort servieren.



APRIKOSEN-MELONEN-SMOOTHIE

cremiger Genuss nicht nur für Veganer



300 kcal

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 175 kcal

8 g E · 5 g F · 24 g KH

240 g Aprikosen · 200 g Cantaloupe-Melone

½ Bio-Limette · 1 Orange

1 EL Cashewkerne · 200 g Seidentofu

50 ml stilles Mineralwasser

1 EL Agavendicksaft

Außerdem:

2 kurze Holzspieße

1. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, eine Frucht zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen in Spalten schneiden. Die Melone entkernen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orange halbieren und ebenfalls auspressen.
2. Erst die Aprikosenspalten und Melonenstücke, danach Cashewkerne, Seidentofu, Orangensaft, Limettenschale und Limettensaft in den Mixbehälter geben. Mit Mineralwasser aufgießen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe cremig-fein pürieren. Den Drink mit Agavendicksaft süßen und diesen kurz untermixen.
3. Den Smoothie in Gläser verteilen. Die beiseitegelegte Aprikose in acht Spalten schneiden, je vier Spalten auf einen Holzspieß stecken und den Drink damit garnieren.