

Hashimoto Kochbuch 2021

1000

Tage gesunde, schnelle und
einfache Rezepte für die
Heilung der Schilddrüse nach
dem Paleo-Autoimmunprotokoll

Sero Karpeng



Hashimoto Kochbuch 2021

1000 Tage gesunde, schnelle und einfache Rezepte
für die Heilung der Schilddrüse nach dem Paleo-
Autoimmunprotokoll

Sero Karpeng

© Copyright 2021 Sero Karpeng - Alle Rechte vorbehalten.

Keinesfalls ist es gestattet, dieses Dokument oder Teile davon in elektronischer oder gedruckter Form zu reproduzieren, zu vervielfältigen oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt, und die Speicherung dieses Materials ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, so dass jegliche Haftung, sei es durch Unachtsamkeit oder anderweitig, durch die Nutzung oder den Missbrauch der hierin enthaltenen Richtlinien, Prozesse oder Anweisungen in der alleinigen und vollständigen Verantwortung des Lesers liegt. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber für Wiedergutmachung, Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die hierin enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar gemacht werden.

Die jeweiligen Autoren besitzen alle Urheberrechte, die nicht beim Verlag liegen.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches nicht ohne die Zustimmung des Autors oder des Urheberrechtsinhabers verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren. Bei Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur für Bildungs- und Unterhaltungszwecke bestimmt sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Die Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Nutzung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhaltsübersicht

Einführung

Kapitel 1: Was ist die Hashimoto-Krankheit?

Symptome der Hashimoto-Krankheit

Die Rolle von Ernährung und Lebensstil bei der Hashimoto-Diät

Wie funktioniert die Diät?

Lebensmittel, die während der Hashimoto-Diät verzehrt werden sollten

Zu vermeidende Lebensmittel während der Hashimoto-Diät

Kapitel 2: Smoothies und Frühstücke

Banane-Avocado-Smoothie

Basilikum-Ananas-Smoothie

Spinat-Ananas-Smoothie

Nährstoffreicher Beeren-Smoothie

Cremiger Erdbeer-Bananen-Smoothie

Kokosnuss-Pfirsich-Smoothie

Zimt-Karotten-Apfel-Smoothie

Gesunde Schoko-Haferflocken

Quinoa-Ei-Muffins

Tomaten-Spinat-Eierauflauf

Pfirsich-Hafer

Heidelbeer-Quinoa

Gesunde Eier-Muffins

Erdnussbutter-Hafer

Zucchini-Frittata

Kapitel 3: Gemüse und Beilagen

Leckere Zucchini

Zitronen-Knoblauch-Brokkoli

Rucola-Gurken-Salat

Gedünstetes Gemüse

Herzhafte Linsensuppe

Gurkensalat für jeden Tag

Griechischer Tomatensalat

Gesunder Avocado-Salat

Brokkoli mit Oliven und Tomaten

Mais-Avocado-Salat

Gesunder Karotten-Rüben-Salat

[Gebratenes griechisches Gemüse](#)
[Knoblauch-Karotten-Suppe](#)
[Weiße Bohnen-Spinat-Suppe](#)
[Grüne Bohnensuppe mit Tomate](#)
[Gesunde Spinat-Suppe](#)
[Cremige Tomatensuppe](#)
[Tomatenspargelsalat](#)
[Sautierte Zucchini und Champignons](#)
[Tomaten-Kichererbsen-Salat](#)

Kapitel 4: Geflügel

[Einfaches Balsamico-Huhn](#)
[Paprika-Knoblauch-Huhn](#)
[Leckeres Grillhähnchen](#)
[Mariniertes Grillhähnchen](#)
[Rosmarin-Orangen-Huhn](#)
[Leichte Hühnersuppe](#)
[Hähnchen mit Kartoffeln und grünen Bohnen](#)
[Huhn-Avocado-Salat](#)
[Thai-Hähnchen-Curry](#)
[Griechischer Hühnersalat](#)
[Leckeres Chicken Chili](#)
[Cremiger Hühnersalat](#)
[Pikante Hühnerkeulen](#)
[Huhn-Avocado-Salat](#)
[Leckeres Thai-Huhn](#)

Kapitel 5: Rindfleisch, Lamm und Schweinefleisch

[Leicht gebratenes Rindfleisch](#)
[Hackbraten](#)
[Rosmarin-Schweinekoteletts](#)
[Schweinekoteletts und Kartoffeln](#)
[Mexikanischer Rindfleischeintopf](#)
[Honig-Senf-Schweinebraten](#)
[Leckere Lammkoteletts](#)
[Leckeres Schweinefilet](#)
[Rosmarin-Knoblauch-Schweinefleisch](#)
[Frikadellen](#)
[Mexikanisches Rindfleisch](#)

[Lammkoteletts mit Knoblauch und Zitrone](#)

[Lammkoteletts grillen](#)

[Griechischer Hähnchenbraten](#)

[Lamm-Pastetchen grillen](#)

Kapitel 6: Meeresfrüchte

[Zitronen-Knoblauch-Tilapia](#)

[Griechischer Kabeljau](#)

[Zart gebackener Kabeljau](#)

[Koriander-Limetten-Garnelen](#)

[Griechischer Thunfischsalat](#)

[Lachs mit Tomatenaufstrich](#)

[Shrimp-Spinat-Salat](#)

[Thunfisch-Artischocken-Salat](#)

[Thunfisch-Gurken-Salat](#)

[Shrimp-Salat](#)

[Aromatischer Lachs](#)

[Leckere Garnelenspieße](#)

[Orange-Zitrone-Lachs](#)

[Gebackener Lachs](#)

[Pikante Garnele](#)

Kapitel 7: Snacks und Vorspeisen

[Knusprige Zucchini-Sticks](#)

[Pikante Cashews](#)

[Honig-Zimt-Pekannüsse](#)

[Gebrannte Mandeln](#)

[Ranch Kichererbsen](#)

[Avocado-Dip](#)

[Guacamole](#)

[Mexikanischer Mais-Dip](#)

[Artischocken-Spinat-Dip](#)

[Zitronen-Dill-Bohnen-Dip](#)

Kapitel 8: Nachspeisen

[Einfaches Erdbeer-Sorbet](#)

[Wassermelonen-Eis am Stiel](#)

[Avocado-Schokoladen-Mousse](#)

[Banane-Erdbeer-Eis am Stiel](#)

[Cremige Schokoladen-Eis am Stiel](#)

Kokosnuss-Limetten-Eis am Stiel

Erdnussbutter-Karamell

Karamell-Schokolade

Schokoladen-Walnuss-Karamell

Himbeer-Sorbet

Schlussfolgerung

Einführung

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis greift das Immunsystem fälschlicherweise die Schilddrüsen an. Sie wird auch Autoimmunthyreoiditis oder chronische lymphozytäre Thyreoiditis genannt. Hashimoto ist eines der häufigsten Probleme im Zusammenhang mit der Schilddrüsenunterfunktion in den Vereinigten Staaten und vielen anderen Ländern. Eine Hypothyreose ist eine Erkrankung, die durch eine unzureichende Produktion von Schilddrüsenhormonen verursacht wird. Sie verursacht verschiedene Gesundheitszustände wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Gedächtnisstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Verstopfung, Kropf, Kältegefühl, langsamem Herzschlag, hohen Cholesterinspiegel, Haarausfall und trockene Haut.

Schilddrüsenhormone sind wichtig für das regelmäßige Funktionieren aller Körperteile. Die größte Hürde besteht darin, eine Schilddrüsenerkrankung zu erkennen, denn die meisten Symptome sind mit denen anderer Krankheiten vergleichbar. Thyroxin ist eines der wichtigsten Hormone, die von der Schilddrüse in den Blutkreislauf abgegeben werden. Viele Körperfunktionen sind aufgrund eines niedrigen Thyroxinspiegels verlangsamt. Das Schilddrüsenhormon spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung anderer Körperzellen.

Dieses Hashimoto-Kochbuch deckt alle wichtigen Punkte ab, die Sie über Hashimoto und Hypothyreose wissen müssen. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind gesund und enthalten entzündungshemmende, nährstoffreiche Hashimoto-Diät-Rezepte. Dieses Kochbuch enthält gesunde und leckere Hashimoto-Diät-Rezepte aus verschiedenen Kategorien wie Frühstück, Smoothies, Gemüse, Beilagen, Geflügel, Rind, Lamm, Schwein, Meeresfrüchte, Snacks, Vorspeisen und Desserts. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind einzigartig und in einer leicht verständlichen Form geschrieben. Die Rezepte in diesem Buch beginnen mit der Zubereitungs- und Kochzeit, gefolgt von einer Schritt-für-Schritt-Kochanleitung. Jedes Rezept endet mit den Nährwertangaben. Die Nährwertangaben helfen dabei, den Überblick über den täglichen Kalorienverbrauch zu behalten. Es gibt viele Bücher zu diesem Thema auf dem Markt, danke, dass Sie sich für mein Kochbuch entschieden haben. Ich

hoffe, dass Sie alle Hashimoto-Diät-Rezepte in diesem Kochbuch lieben und genießen werden.

Kapitel 1: Was ist die Hashimoto-Krankheit?

Die Hashimoto-Krankheit ist eine Autoimmunerkrankung, bei der Ihr Immunsystem Antikörper produziert, die fälschlicherweise die Schilddrüsenzellen angreifen. Die Schilddrüse ist eine schmetterlingsförmige Drüse, die an der vorderen Basisseite des Halses sitzt. Die Schilddrüse ist für die Produktion von Hormonen verantwortlich, die eine wichtige Rolle bei der Steuerung des Stoffwechsels, der Muskulatur, der Erhaltung der Knochen, der Entwicklung des Gehirns und der Verdauungsfunktionen spielen. Hashimoto ist eine der Hauptursachen für Hypothyreose.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) sind Ihre Schilddrüsen nicht in der Lage, genügend Schilddrüsenhormone zur Steuerung anderer Körperfunktionen zu produzieren, weil Ihr Immunsystem gesunde Schilddrüsenzellen schädigt. Diese Schilddrüsenzellen regulieren den Stoffwechsel Ihres Körpers und wandeln Ihre Nahrung in Energie um. In diesem Zustand sind die Körperfunktionen ohne genügend Energie verlangsamt, was sich auf alle Organe auswirkt, die eine wichtige Rolle für das Verdauungssystem, das Körpergewicht, das Nervensystem und die Herzfrequenz spielen.

Wenn Ihre metabolischen Prozess verlangsamt aufgrund von Hypothyreose dann stehen Sie vor einem gesundheitlichen Problem im Zusammenhang mit Gewichtszunahme, fühlt sich wenig Energie, und Müdigkeit. Es ist auch verantwortlich für Depressionen. Die meisten der Frauen, die Probleme wie Unregelmäßigkeiten in ihrem Menstruationszyklus und auch Schwierigkeiten zu finden, schwanger zu werden. Hypothyreose führt auch zu einigen gesundheitlichen Problemen wie Sodbrennen, Verdauungsprobleme und sexuelle Dysfunktion. Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) sind die beiden wichtigsten Hormone, die von den Schilddrüsen ausgeschüttet werden. Die Produktion dieser Hormone wird vom Gehirn gesteuert, indem es den Bedarf an diesen Hormonen in Ihrem Blutkreislauf erkennt. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) fehlt das Signal an die Hirnanhangsdrüse. Es gibt eine Vielzahl von Anzeichen und Symptomen der Hashimoto-Krankheit.

Symptome der Hashimoto-Krankheit

Durch die Hashimoto-Krankheit werden viele Körperfunktionen beeinträchtigt. Viele Menschen erleben die Symptome wie Gewichtszunahme, Müdigkeit, Verdauungsprobleme wie Blähungen und Verstopfung, Schwellungen und Steifheit in den Gelenken, Empfindlichkeit und Muskelschmerzen, dünner werdendes Haar und Haarausfall, Unfruchtbarkeit, Angstzustände und Depressionen, geschwollene Augen, Bauch und Gesicht, übermäßiger Durst und häufiges Wasserlassen, Bluthochdruck, brüchige Nägel, Nackenschmerzen, Schlaflosigkeit, Stimmveränderung, Schilddrüsenempfindlichkeit, sexuelle Funktionsstörungen, psychische Störungen, Atembeschwerden. Aufgrund eines schwachen Immunsystems stecken Sie sich leicht an.

Alle diese Symptome der Hashimoto- und Hypothyreose-Bedingungen sind verantwortlich für einige langfristige gesundheitliche Komplikationen. In einigen Fällen erhöht sich das Risiko für Herzkrankheiten und kognitive Störungen. Bei der Kropfkrankheit ist die Schilddrüse wie ein Sack unter der Vorderseite des Halses vergrößert. Dies kann den Schluck- und Atmungsvorgang beeinträchtigen.

Die Faktoren, die zum Risiko der Hashimoto-Krankheit beitragen

Die folgenden Faktoren tragen zum Risiko einer Hashimoto-Krankheit bei.

- **Alter und Geschlecht:** Es gibt kein bestimmtes Alter für das Auftreten der Hashimoto-Krankheit. Sie tritt in jeder Altersgruppe auf, am häufigsten jedoch in der mittleren Altersgruppe zwischen 40 und 60 Jahren. Frauen über 60 haben ein hohes Risiko für die Hashimoto-Krankheit. Im Vergleich zu Männern sind Frauen am häufigsten davon betroffen.
- **Vererbung:** Die Vererbung ist eine der Ursachen dafür, dass ein Mitglied Ihrer Familie an einer Schilddüsenerkrankung oder einer Autoimmunerkrankung leidet.
- **Autoimmunerkrankung:** Andere Autoimmunerkrankungen wie Lupus, Zöliakie, Typ-1-Diabetes und rheumatoide Arthritis erhöhen das Risiko einer Hashimoto-Erkrankung.
- **Rauchen:** Rauchen enthält tabakähnliche Substanzen, die Entzündungen verursachen. Es ist auch verantwortlich für das Verbot der Aufnahme von Jod es wirkt und reduziert die Produktion von Hormonen in der Schilddrüse.

- **Medikamentenanamnese:** Die Medikamente Geschichte wie Jod und Lithium verwendet wird, in hoher Dosierung sind auch der Risikofaktor auftretenden Hashimoto-Krankheit.

Die Rolle von Ernährung und Lebensstil bei der Hashimoto-Diät

Die Studien und Forschungen zur Hashimoto-Krankheit zeigen, dass eine Diät mit Lifestyle-Medikamenten im Vergleich zu Standardmedikamenten zu einer Verbesserung der Symptome führt. Die meisten der Hashimoto-Symptome werden durch Entzündungen verursacht. Die Entzündungsfaktoren lassen sich durch die Ernährung eindämmen. Die Diät hilft, die Entzündung in unserem Körper zu reduzieren.

Die Forschung legt nahe, dass der Verzicht auf bestimmte ungesunde Lebensmittel, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und die Änderung des Lebensstils dazu beitragen, die Symptome der Hashimoto-Krankheit zu verbessern und das Risiko der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen wie Fettleibigkeit, Diabetes und hohem Cholesterinspiegel zu verringern. Die Kombination aus gesunder Ernährung und einem gesunden Lebensstil hilft, Entzündungen zu verringern und den Prozess der Schädigung der Schilddrüsenzellen durch Antikörper zu verlangsamen. Außerdem werden der Blutzuckerspiegel und der Cholesterinspiegel kontrolliert und das Körpergewicht gehalten.

Wie funktioniert die Diät?

Der Zweck der Hashimoto-Diät besteht darin, die Entzündung im Körper zu reduzieren. Wenn Sie die Hashimoto-Diät befolgen, indem Sie Lebensmittel wie Sojaprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel einschränken und andere empfohlene Lebensmittel zu sich nehmen, reicht das nicht aus, um Sie vollständig von der Krankheit zu heilen. Die Hashimoto-Krankheit ist ein lebenslanges Leiden. Sie profitieren nur, wenn Sie die Diät mit Medikamenten einhalten. Die Wirkung hört auf, wenn Sie die Diät nicht einhalten.

Lebensmittel, die während der Hashimoto-Diät verzehrt werden sollten

Gesunde und nahrhafte Lebensmittel sind für das reibungslose Funktionieren der Schilddrüse notwendig. Die Lebensmittel mit Nährstoffen werden dazu beitragen, Ihr Immunsystem und Ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern. Hier ist die Liste der gesunden Lebensmittel, die zu Ihrem Hashimoto-Diät-Plan beiträgt.

- **Fermentierte Lebensmittel**

Fermentierte Lebensmittel sind eine reiche Quelle für gesunde Bakterien. Bei diesem Prozess werden die Kohlenhydrate mithilfe von guten Bakterien oder Hefen in Zucker und Stärke umgewandelt. Zu den fermentierten Lebensmitteln gehören Kimchi, fermentierte Gurken, Sauerkraut, Kombucha, eingelegter Ingwer, Kokosnussjoghurt usw.

- **Kollagen**

Der natürliche Kollege hilft, die Schilddrüsenfunktion zu stärken. Es ist dafür verantwortlich, unserem Körper Kraft und Struktur zu verleihen. Wenn Sie Collegian in Ihre Ernährung aufnehmen, hilft es, Entzündungen zu reduzieren und die Darmschleimhaut zu reparieren. Kollagen hilft, den Glukosespiegel des Körpers zu stabilisieren. Die beste natürliche Quelle für Kollagen sind Fischhaut, Schalentiere, Hühnerhaut, Organfleisch, Knochenbrühe, Gelatine und Eiweiß.

- **Probiotika**

Probiotika sind gute Bakterien, die in Milcherzeugnissen enthalten sind. Sie helfen, das Immunsystem zu stärken und das Verdauungssystem zu erhalten. Joghurt ist eine der besten Quellen für natürliche Probiotika. Sie können Probiotika auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen, aber natürliche Lebensmittel sind eine der besten Quellen für Probiotika.

- **Selen**

Selen trägt dazu bei, den Körper vor Schäden durch oxidativen Stress zu schützen und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern. Lebensmittel, die Selen enthalten, helfen, Schilddrüsenantikörper zu reduzieren. Selen ist ein Mineralstoff, der in einigen Lebensmitteln wie

Paranüssen, Kriminellen Pilzen, Sonnenblumenkernen, Hülsenfrüchten, Sardinen, Thunfisch, Eiern und Austern enthalten ist.

- **Zink**

Zink wirkt bei der Umwandlung von Schilddrüsenhormonen vom inaktiven in den aktiven Zustand. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen. Zink wird benötigt, um das Niveau der schilddrüsenstimulierenden Hormone aufrechtzuerhalten.

- **Jodhaltige Lebensmittel**

Jod ist einer der wichtigsten Mineralstoffe, die eine wichtige Rolle bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen spielen. Außerdem besitzt es antioxidative Eigenschaften, die die Körperzellen vor Schäden schützen. Die Schilddrüsenhormone Thyroxin T4 und Triiodthyronin T3 sind jodhaltig. Zu den jodhaltigen Lebensmitteln gehören Eier, Milchprodukte, Fisch und Meeresfrüchte.

Zu vermeidende Lebensmittel während der Hashimoto-Diät

Verschiedene Nährstoffe und Lebensmittel stören den Hormonbildungsprozess. Sie müssen diese Nährstoffe und Lebensmittel während der Hashimoto-Diät meiden.

- **Goitrogene**

Es ist eine Substanz, die in vielen Lebensmitteln vorkommt und die normale Funktion der Schilddrüse beeinträchtigt. Es vergrößert die Schilddrüse und verursacht einen Kropf, der sich genau unter dem vorderen Halsansatz befindet. Es aktiviert die Hypophyse zur Ausschüttung von TSH-Hormonen. Zu den Lebensmitteln, die Goitrogene enthalten, gehören Tofu, Edamame, Tempeh, Grünkohl, Kohl, Brokkoli, Spinat, Blumenkohl, Pfirsiche, Süßkartoffeln, Erdbeeren, Maniok, Nüsse, Kiefer, Erdnüsse und Hirse.

- **Stark verarbeitete Lebensmittel**

Diese Lebensmittel enthalten viel Zucker, Salz und Fette und sind daher auch kalorienreich. Sie stören das ordnungsgemäße Funktionieren der Schilddrüsen. Zu den stark verarbeiteten Lebensmitteln, die während der Hashimoto-Diät vermieden werden, gehören Kekse, Hotdogs, Kuchen, kohlensäurehaltige Erfrischungsgetränke und alle anderen stark verarbeiteten Lebensmittel.

- **Sojalebensmittel**

Sojalebensmittel sind dafür verantwortlich, dass die Funktion des Enzyms Schilddrüsenperoxyde blockiert wird. Die Schilddrüsenperoxyde spielen eine wichtige Rolle bei der Produktion der Hormone T4 und T3. Zu den Sojaprodukten, die während der Hashimoto-Diät vermieden werden, gehören Tofu, Sojamilch, Bohnen, Tempeh, Edamame usw.

- **Bestimmte Obstsorten**

Einige Früchte, die Goitrogene enthalten, beeinträchtigen die Schilddrüsenfunktion. Solche Früchte werden während der Hashimoto-Diät gemieden. Zu diesen Früchten gehören Pfirsiche, Erdbeeren und Birnen.

- **Getränke**

Diese Getränke können Ihre Schilddrüsen schädigen oder reizen. Zu diesen Getränken gehören grüner Tee, Kaffee und Alkohol.

Kapitel 2: Smoothies und Früahstücksrezepte

Banane-Avocado-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 1

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Avocado, schälen und das Fruchtfleisch aushöhlen
- 1 Tasse Kokosnussmilch
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 457
- Fett 32 g
- Kohlenhydrate 44,2 g
- Zucker 20,7 g
- Eiweiß 4,7 g
- Cholesterin 0 mg

-

Basilikum-Ananas-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 1

Zutaten:

- 1 Tasse Ananasstückchen
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Kokosnussmilch
- 1 Tasse frischer Spinat
- $\frac{1}{2}$ Tasse Basilikum

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 217
- Fett 12,4 g
- Kohlenhydrate 25,9 g
- Zucker 16,4 g
- Eiweiß 3,6 g
- Cholesterin 0 mg

•

Spinat-Ananas-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 1 Tasse Ananasstückchen
- $\frac{3}{4}$ Tasse Kokosnussmilch
- 1 Tasse frischer Spinat

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 91
- Fett 4,7 g
- Kohlenhydrate 12,4 g
- Zucker 8,2 g
- Eiweiß 1,4 g
- Cholesterin 0 mg

•

Nährstoffreicher Beeren-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 1

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Avocado, schälen und das Fruchtfleisch aushöhlen
- 1 Tasse gemischte Beeren
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Tasse Kokosnusswasser
- 2 Esslöffel Gelatine
- 1 Esslöffel Kokosnussöl

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 516
- Fett 34,2 g
- Kohlenhydrate 40,3 g
- Zucker 22,5 g
- Eiweiß 16,6 g
- Cholesterin 0 mg

•

Cremiger Erdbeer-Bananen-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 10 frische Erdbeeren
- 1 Teelöffel Vanille
- 14 Unzen Kokosnussmilch
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 534
- Fett 47,7 g
- Kohlenhydrate 29,4 g
- Zucker 17,1 g
- Eiweiß 5,6 g
- Cholesterin 0 mg

•

Kokosnuss-Pfirsich-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 2 frische Pfirsiche, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Kokosnussmilch
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zitronenschale

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 335
- Fett 29 g
- Kohlenhydrate 20,7 g
- Zucker 18 g
- Eiweiß 4,2 g
- Cholesterin 0 mg

-

Zimt-Karotten-Apfel-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 1

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Karotte, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosnussmilch
- $\frac{1}{2}$ Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 Apfel, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zimt

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 356
- Fett 13,6 g
- Kohlenhydrate 62,7 g
- Zucker 39,1 g
- Eiweiß 2,9 g
- Cholesterin 0 mg

•

Gesunde Schoko-Haferflocken

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Esslöffel Kokosnussjoghurt
- $\frac{1}{4}$ Tasse Walnüsse, gehackt
- 1 1/3 Tassen ungesüßte Mandelmilch
- 1 Esslöffel Honig
- 4 Teelöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten

Wegbeschreibung:

1. Die Banane in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
2. 2 Esslöffel Walnüsse, Milch, Honig, Kakaopulver und Chiasamen hinzufügen und gut vermengen.
3. Die Schüssel abdecken und für 2-4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Gut umrühren und mit Walnüssen und Joghurt garnieren.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 417
- Fett 17,4 g
- Kohlenhydrate 59,2 g
- Zucker 17,9 g
- Eiweiß 12,8 g
- Cholesterin 0 mg

Quinoa-Ei-Muffins

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 1 Eigelb
- 3 Eiweiß
- 6 Esslöffel Salsa
- $\frac{1}{2}$ Esslöffel Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Tasse gekochte Quinoa
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 325 Grad vorheizen.
2. Eigelb, Eiweiß, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen.
3. Quinoa und Salsa hinzufügen und gut umrühren.
4. Die Eimischung in die gefettete Muffinform verteilen.
5. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen.
6. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 129
- Fett 2,6 g
- Kohlenhydrate 20 g
- Zucker 0,8 g
- Eiweiß 6,7 g
- Cholesterin 35 mg

•

Tomaten-Spinat-Eierauflauf

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 8 Eier
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 5 Unzen Spinat, gehackt
- $\frac{1}{2}$ große Tomate, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Die Zwiebel in die Pfanne geben und andünsten, bis sie weich ist. Tomaten hinzufügen und 2 Minuten lang kochen.
3. Spinat hinzufügen und kochen, bis er verwelkt. Mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
5. Eier, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen.
6. Gebratene Gemüsemischung in die gefettete Backform geben. Eiermischung hinzufügen.
7. Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen.
8. In Scheiben schneiden und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 174
- Fett 12,5 g
- Kohlenhydrate 4,2 g

- Zucker 2 g
- Eiweiß 12,4 g
- Cholesterin 327 mg

Pfirsich-Hafer

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Tasse Pfirsiche, gewürfelt
- 3 Unzen Pfirsichjoghurt
- $\frac{1}{2}$ Tasse ungesüßte Mandelmilch
- $\frac{1}{2}$ Tasse Haferflocken

Wegbeschreibung:

1. In einer Schüssel Haferflocken, Milch, Joghurt und Pfirsiche vermengen, bis alles gut vermischt ist.
2. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 133
- Fett 2,8 g
- Kohlenhydrate 20,8 g
- Zucker 6,7 g
- Eiweiß 5,7 g
- Cholesterin 3 mg

-

Heidelbeer-Quinoa

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Tasse Heidelbeeren
- 1 Tasse gekochte Quinoa
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Zimt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Vanille
- 2 Messlöffel Proteinpulver
- 1 $\frac{1}{3}$ Tassen ungesüßte Mandelmilch

Wegbeschreibung:

1. Quinoa, Blaubeeren und die restlichen Zutaten in die Rührschüssel geben und gut vermischen.
2. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 497
- Fett 9,5 g
- Kohlenhydrate 68,8 g
- Zucker 7,5 g
- Eiweiß 35,2 g
- Cholesterin 65 mg

•

Gesunde Eier-Muffins

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren Sie: 12

Zutaten:

- 8 Eier
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$ Tasse Brokkoli, zerkleinert
- $\frac{1}{2}$ Tasse Paprika, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Schinken, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$ Tasse ungesüßte Mandelmilch
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. Eier, Milch, Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz in die Schüssel geben und gut vermischen. Brokkoli, Paprika und Schinken hinzufügen und gut verrühren.
3. Die Mischung in die gefettete Muffinform geben.
4. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 55
- Fett 3,5 g
- Kohlenhydrate 1,2 g
- Zucker 0,6 g
- Eiweiß 4,8 g
- Cholesterin 112 mg

•

Erdnussbutter-Hafer

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Vanille
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- Eine Prise Salz

Wegbeschreibung:

1. Haferflocken, Zimt, Vanille, Honig, Erdnussbutter, Wasser, Milch und Salz in den kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten kochen.
2. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 305
- Fett 12,5 g
- Kohlenhydrate 41,1 g
- Zucker 10,7 g
- Eiweiß 9,9 g
- Cholesterin 0 mg

-

Zucchini-Frittata

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 7 Eier
- 1 Tasse Spinat
- 1 Tasse Traubentomaten, halbiert
- 1 ¼ Tassen Zucchini, in Scheiben geschnitten
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/3 Tasse Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. Eier und Brühe in eine Schüssel geben und gut vermischen. Beiseite stellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
4. Zucchini hinzufügen und 2-3 Minuten kochen. Tomaten hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen.
5. Spinat, Pfeffer und Salz hinzugeben und kochen, bis der Spinat verwelkt ist.
6. Eimischung hinzufügen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 15-20 Minuten backen.
7. In Scheiben schneiden und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 164

- Fett 11,5 g
- Kohlenhydrate 5,2 g
- Zucker 3,1 g
- Eiweiß 11,3 g
- Cholesterin 286 mg

Kapitel 3: Gemüse und Beilagen

Leckere Zucchini

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 7 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 3 mittelgroße Zucchini, in 2-Zoll-Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel Sesamsamen, geröstet
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel rote Paprikaflöcken, zerstoßen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Teriyaki-Sauce
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Zwiebel und Zucchini in die Pfanne geben und 2 Minuten anbraten.
3. Die restlichen Zutaten außer Sesam hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Gut umrühren.
4. Mit Sesamsamen bestreuen.
5. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 109
- Fett 7,7 g
- Kohlenhydrate 9,5 g
- Zucker 5,1 g
- Eiweiß 3 g
- Cholesterin 0 mg

•

Zitronen-Knoblauch-Brokkoli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 6 Tassen Brokkoli-Röschen
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel rote Paprikaflocken, zerstoßen
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 425 F vorheizen.
2. In einer Schüssel die Brokkoliröschen mit Zitronensaft, Knoblauch, Öl, roten Paprikaflocken, Pfeffer und Salz vermengen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Brokkoliröschen auf das Backblech geben und 15-20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 142
- Fett 11,1 g
- Kohlenhydrate 10,1 g
- Zucker 2,5 g
- Eiweiß 4 g
- Cholesterin 0 mg

•

Rucola-Gurken-Salat

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 1 Tasse Rucola
- 2 Gurken, geschält und gewürfelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Rucola, Gurken, Avocado, Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Pfeffer und Salz in eine Rührschüssel geben und gut vermischen.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 320
- Fett 27 g
- Kohlenhydrate 21,4 g
- Zucker 5,8 g
- Eiweiß 4,4 g
- Cholesterin 0 mg

Gedünstetes Gemüse

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 4 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 6 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel getrocknete Petersilie
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Möhren, Zucchini, 4 Esslöffel Öl, Kräuter, Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermischen, bis sie gut bedeckt sind.
2. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Karotten und Zucchinimischung in die Pfanne geben und 8-10 Minuten anbraten.
4. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 224
- Fett 21,2 g
- Kohlenhydrate 10,1 g
- Zucker 4,9 g
- Eiweiß 1,9 g
- Cholesterin 0 mg

•

Herzhafte Linsensuppe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 5 Stunden

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 Tassen getrocknete rote Linsen, abgespült
- 2 ½ Esslöffel Zitronensaft
- ½ Esslöffel getrocknete Kräuter
- 6 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Möhren, schälen und würfeln
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Knoblauch, Zwiebel und Karotten hinzufügen und 5 Minuten lang anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Die gebratene Zwiebel- und Karottenmischung in den Langsamkocher geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut umrühren.
4. Zudecken und 5 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
5. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 293
- Fett 5,5 g
- Kohlenhydrate 44,1 g
- Zucker 4,1 g

- Eiweiß 17,4 g
- Cholesterin 0 mg

Gurkensalat für jeden Tag

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 1

Zutaten:

- $\frac{1}{4}$ Tasse Oliven, entsteint und gehackt
- $\frac{1}{4}$ Avocado, gewürfelt
- 1/3 Paprika, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln, gewürfelt
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1 Gurke, geschält und gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und gut vermischen.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 355
- Fett 28,2 g
- Kohlenhydrate 28,3 g
- Zucker 12,3 g
- Eiweiß 5,4 g
- Cholesterin 0 mg

•

Griechischer Tomatensalat

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 8

Zutaten:

- 2 Pfund Tomaten, gewürfelt
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1/2 Tasse Kapern, abgetropft
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen frische italienische Petersilie, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut vermischen.
2. Salat mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 90
- Fett 6,8 g
- Kohlenhydrate 7,4 g
- Zucker 3,9 g
- Eiweiß 1,9 g
- Cholesterin 0 mg

•

Gesunder Avocado-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

Für Salat:

- 2 Avocados, gewürfelt
- 2 Esslöffel Koriander, gehackt
- 1 Esslöffel Jalapeno, gewürfelt
- 1/3 Tasse Zwiebel, gewürfelt
- 1 Tasse Traubentomaten, halbiert
- 1 Tasse Paprika, gewürfelt
- 1 Tasse Mais
- 1 Tasse schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült

Für das Dressing:

- $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Salatzutaten in die große Schüssel geben und gut vermischen.
2. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen und über den Salat geben.
3. Gut durchmischen und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 388
- Fett 27,6 g
- Kohlenhydrate 34,2 g
- Zucker 7 g
- Eiweiß 7,6 g
- Cholesterin 0 mg

•

Brokkoli mit Oliven und Tomaten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 4 Tassen Brokkoli-Röschen
- 1/2 Teelöffel Zitronenschale, gerieben
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 10 Oliven, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 Tasse Kirschtomaten
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 450 F vorheizen.
2. Brokkoli, Knoblauch, Öl, Tomaten und Salz in eine Schüssel geben und gut durchschwenken.
3. Brokkolimischung auf dem Backblech verteilen und 10 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit in einer Rührschüssel Zitronensaft, Oregano, Oliven und Zitronenschale vermischen.
5. Die gebratene Brokkolimischung in die Schüssel geben und gut durchschwenken.
6. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 85
- Fett 5,1 g
- Kohlenhydrate 9,1 g

- Zucker 2,9 g
- Eiweiß 3,2 g
- Cholesterin 0 mg

•

Mais-Avocado-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 8

Zutaten:

- 2 Tassen Maiskörner
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel grüne Zwiebel, gehackt
- 3 Avocados, gewürfelt
- 1 Pfund Traubentomaten, halbiert
- 1 große Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Maiskörner in die Schüssel geben und 4-5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
2. Mais und restliche Zutaten in die Schüssel geben und gut vermischen.
3. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 233
- Fett 18,8 g
- Kohlenhydrate 17,4 g
- Zucker 3,8 g
- Eiweiß 3,5 g
- Cholesterin 0 mg

•

Gesunder Karotten-Rüben-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 12 Unzen Möhren, geschält und gerieben
- 12 oz Rote Bete, geschält und gerieben
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 ½ Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1 Esslöffel Rotweinessig

Wegbeschreibung:

1. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
2. Kreuzkümmel hinzufügen und 30 Sekunden lang kochen.
3. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die restlichen Zutaten in die Pfanne geben und gut vermischen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 140
- Fett 7,4 g
- Kohlenhydrate 18,1 g
- Zucker 11 g
- Eiweiß 2,4 g
- Cholesterin 0 mg

•

Gebratenes griechisches Gemüse

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 1 Aubergine, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Tomaten, geviertelt
- 4 frische Basilikumblätter, in Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel italienisches Gewürz
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 400 F vorheizen.
2. Alle Zutaten außer dem Basilikum in die Schüssel geben und gut durchschwenken.
3. Die Gemüsemischung auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten lang rösten.
4. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 95
- Fett 5,5 g
- Kohlenhydrate 11,7 g
- Zucker 6,4 g
- Eiweiß 2,3 g
- Cholesterin 1 mg

-

Knoblauch-Karotten-Suppe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 Pfund Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Lauchstangen, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Teelöffel gemahlener Koriander
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Möhren, Lauch, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Pfeffer und Salz hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen.
3. Brühe hinzufügen und gut umrühren. Zum Kochen bringen.
4. Die Hitze auf niedrig stellen und 30 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe mit einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist.
6. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 128
- Fett 4,9 g
- Kohlenhydrate 20,4 g
- Zucker 9,1 g
- Eiweiß 2,1 g
- Cholesterin 0 mg

Weisse Bohnen-Spinat-Suppe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 6 Stunden

Servieren: 6

Zutaten:

- 8 Tassen frischer Spinat, zerkleinert
- 1/2 Tasse brauner Reis
- 14 oz Dose weiße Bohnen, gespült und abgetropft
- 14 oz Dose Tomatenpüree
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum, zerkleinert
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1/2 Tasse Zwiebel, gehackt
- 5 1/2 Tassen Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten außer dem Spinat in den Kochtopf geben und gut vermischen.
2. Zudecken und 6 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
3. Spinat hinzufügen und gut umrühren.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 197
- Fett 2,2 g
- Kohlenhydrate 35,4 g
- Zucker 4,6 g
- Eiweiß 12,8 g
- Cholesterin 0 mg

•

Grüne Bohnensuppe mit Tomate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 6 Stunden

Servieren: 8

Zutaten:

- 1 lb frische grüne Bohnen, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- 3 Tassen frische Tomaten, gewürfelt
- 1 Teelöffel Basilikum, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 6 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse Karotten, gehackt
- 1 Tasse Zwiebeln, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Langsamkocher geben und gut umrühren.
2. Zudecken und 6 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
3. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 46
- Fett 0,3 g
- Kohlenhydrate 10,2 g
- Zucker 4,4 g
- Eiweiß 2,2 g
- Cholesterin 0 mg

Gesunde Spinat-Suppe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 8 Unzen Spinat
- 8 Unzen Grünkohl
- 2 Avocados
- 3 1/3 Tassen Kokosnussmilch
- 3 Unzen Olivenöl
- 1 frischer Limettensaft
- 1 Tasse Wasser
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Spinat und Grünkohl in die Pfanne geben und 2-3 Minuten dünsten.
3. Kochtopf vom Herd nehmen. Avocado, Kokosmilch, Gewürze und Wasser hinzufügen und gut umrühren.
4. Die Suppe mit einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist.
5. Limettensaft hinzufügen und gut umrühren.
6. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 586
- Fett 58,2 g
- Kohlenhydrate 19,1 g
- Zucker 5,1 g
- Eiweiß 6,6 g
- Cholesterin 0 mg

-

Cremige Tomatensuppe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden

Servieren: 8

Zutaten:

- 4 Pfund Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 2 Esslöffel Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Teelöffel Currys
- 2 Tassen Kokosnussmilch
- 1 Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Langsamkocher geben und gut umrühren.
2. Zudecken und 4 Stunden lang auf höchster Stufe kochen.
3. Die Suppe mit einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist.
4. Umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 182
- Fett 14,8 g
- Kohlenhydrate 12,8 g
- Zucker 8,1 g
- Eiweiß 3,5 g
- Cholesterin 0 mg

-

Tomatenspargelsalat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1/2 Pfund Spargel, geputzt und in Stücke geschnitten
- 8 Unzen Traubentomaten, halbiert
- Für das Dressing:
 - 1/4 Teelöffel Knoblauch- und Kräutergewürz
 - 1 Esslöffel Essig
 - 1 Esslöffel Schalotte, gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, gehackt
 - 1 Esslöffel Wasser
 - 2 Esslöffel Olivenöl

Wegbeschreibung:

1. 1 Esslöffel Wasser und Spargel in eine Schüssel geben.
Abdecken und 2 Minuten lang in der Mikrowelle erwärmen.
2. Spargel aus der Schüssel nehmen und abkühlen lassen.
3. Spargel und Tomaten in eine Schüssel geben.
4. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren und über das Gemüse geben.
5. Gut durchmischen und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 85
- Fett 7,2 g
- Kohlenhydrate 5,1 g
- Zucker 2,6 g
- Eiweiß 1,9 g
- Cholesterin 0 mg

•

Sautierte Zucchini und Champignons

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 7 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1/2 Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Kürbis, gewürfelt
- 2 1/2 Teelöffel Südwestgewürz
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Zucchini, Champignons, Kürbis, Südwestgewürz, Öl, Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen, bis sie gut bedeckt sind.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Kürbis, Pilze und Zucchini in die Pfanne geben und 7 Minuten anbraten.
4. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 114
- Fett 10,9 g
- Kohlenhydrate 3,7 g
- Zucker 1,9 g
- Eiweiß 2,5 g
- Cholesterin 2 mg

•

Tomaten-Kichererbsen-Salat

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 15 oz Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 2 Tassen Traubentomaten, halbiert
- 1/2 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Tasse Basilikum, gehackt
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Kichererbsen, Knoblauch und Tomaten in die Schüssel geben und gut vermischen.
2. In einer kleinen Schüssel Honig, Öl, Essig, Pfeffer und Salz verquirlen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 348
- Fett 7,5 g
- Kohlenhydrate 60,3 g
- Zucker 9,1 g
- Eiweiß 12,6 g
- Cholesterin 0 mg

Kapitel 4: Geflügel

Einfaches Balsamico-Huhn

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 6 Stunden

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 1/2 Pfund Hühnerbrüste, ohne Haut und ohne Knochen
- 14 Unzen Tomaten aus der Dose, abgetropft und gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Hühnerbrühe
- 1/2 Tasse Balsamico-Essig
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel italienisches Gewürz
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Hähnchen in den langsamen Kocher geben.
2. Die restlichen Zutaten mischen und über das Hähnchen gießen.
3. Zudecken und 6 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 391
- Fett 14,5 g
- Kohlenhydrate 5,7 g
- Zucker 3,4 g
- Eiweiß 55,6 g
- Cholesterin 169 mg

•

Paprika-Knoblauch-Huhn

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 4 Hühnerbrüste, ohne Knochen und in Stücke geschnitten
- 1 1/2 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel geräucherter Paprika
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. Hähnchen, Knoblauch, Zitronensaft, Paprika, Öl, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und vermischen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Hähnchen in die Auflaufform geben.
4. 30-35 Minuten backen.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 381
- Fett 21,8 g
- Kohlenhydrate 2,5 g
- Zucker 0,5 g
- Eiweiß 42,9 g
- Cholesterin 130 mg

-

Leckeres Grillhähnchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 2 Pfund Hühnerbrüste
- 1 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Paprika
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 6 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 6 Esslöffel frischer Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Hähnchen und restliche Zutaten in den Zip-Lock-Beutel geben. Beutel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Heizen Sie den Grill vor.
3. Das marinierte Hähnchen auf den Grill legen und 4-6 Minuten pro Seite garen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 625
- Fett 38,2 g
- Kohlenhydrate 2,2 g
- Zucker 0,6 g
- Eiweiß 66,2 g
- Cholesterin 202 mg

Mariniertes Grillhähnchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Pfund Hähnchenbrust, ohne Haut und ohne Knochen
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1/4 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1/2 Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Hähnchen und restliche Zutaten in den Zip-Lock-Beutel geben. Beutel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Heizen Sie den Grill vor.
3. Das marinierte Hähnchen auf den heißen Grill legen und 6-7 Minuten pro Seite garen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 312
- Fett 19,1 g
- Kohlenhydrate 1 g
- Zucker 0,3 g
- Eiweiß 33 g
- Cholesterin 101 mg

-

Rosmarin-Orangen-Huhn

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 1 Pfund Hähnchenschenkel
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Esslöffel Weißwein
- 1/2 Tasse Orangensaft
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1/8 Teelöffel Thymian, getrocknet
- 1/2 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Hähnchen und restliche Zutaten in den Zip-Lock-Beutel geben. Beutel verschließen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Den Backofen auf 450 F vorheizen.
3. Mariniertes Huhn in eine Auflaufform geben und 25 Minuten braten.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 478
- Fett 17,1 g
- Kohlenhydrate 7,9 g
- Zucker 5,7 g
- Eiweiß 66,3 g
- Cholesterin 202 mg

Leichte Hühnersuppe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 1 Tasse gekochtes Hühnerfleisch, zerkleinert
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 1 Esslöffel Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel italienisches Gewürz
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Zwiebel, gehackt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Karotte, gehackt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Staudensellerie, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Öl in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zwiebel, Karotte und Sellerie hinzufügen und 5-10 Minuten anbraten.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen, gut umrühren und weitere 10 Minuten kochen lassen.
4. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 208
- Fett 10,1 g
- Kohlenhydrate 7,5 g
- Zucker 3,7 g
- Eiweiß 21,8 g
- Cholesterin 55 mg

-

Hähnchen mit Kartoffeln und grünen Bohnen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden

Servieren: 4

Zutaten:

- 2 Pfund Hähnchenbrust, ohne Knochen und ohne Haut
- 4 Tassen Kartoffeln, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ lb grüne Bohnen, geputzt

Für das Dressing:

- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- $\frac{1}{4}$ Tasse Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- $\frac{1}{3}$ Tasse Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Hähnchen, Kartoffeln und grüne Bohnen in den langsamen Kocher geben.
2. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen und über das Hähnchen gießen.
3. Zudecken und 4 Stunden lang auf höchster Stufe kochen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 668
- Fett 29,8 g
- Kohlenhydrate 28,7 g

- Zucker 3 g
- Eiweiß 69,4 g
- Cholesterin 202 mg

•

Huhn-Avocado-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 2 Tassen gekochtes Hühnerfleisch, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$ Tasse Walnüsse, gehackt
- $\frac{1}{2}$ Apfel, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$ Tasse getrocknete Preiselbeeren
- $\frac{1}{4}$ Tasse Zwiebel, gewürfelt
- $\frac{1}{3}$ Tasse Staudensellerie, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Basilikum, gehackt
- 1 Avocado, gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Avocado, Basilikum, Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz in den Mixer geben und pürieren, bis alles glatt ist.
2. Die pürierte Avocadomischung und die restlichen Zutaten in die Rührschüssel geben und gut vermischen.
3. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 311
- Fett 20,2 g
- Kohlenhydrate 10,7 g
- Zucker 4,1 g
- Eiweiß 23,5 g

- Cholesterin 54 mg

•

Thai-Hühnchen-Curry

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden

Servieren: 8

Zutaten:

- 1 ½ Pfund Hähnchenbrust, ohne Knochen und in Würfel geschnitten
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel Kurkuma
- ½ Tasse Koriander, gehackt
- ¼ Tasse Schalotten, gehackt
- 1 Esslöffel Ingwer, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 mittelgroße Möhren, schälen und würfeln
- 1 kleine Süßkartoffel, schälen und würfeln
- 3 Esslöffel Currysauce
- 14 Unzen Kokosnussmilch
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Hähnchenbrust in den Slow Cooker legen.
2. Die restlichen Zutaten über das Huhn gießen. Abdecken und 4 Stunden lang auf höchster Stufe kochen.
3. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 349
- Fett 22 g
- Kohlenhydrate 10,3 g
- Zucker 3,2 g

- Eiweiß 27,9 g
- Cholesterin 76 mg

•

Griechischer Hühnersalat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

Für Salat:

- 3 Tassen gekochtes Hühnerfleisch, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Traubentomaten, halbiert
- $\frac{1}{2}$ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Jalapeno-Paprika, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Oliven, in Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Avocado, gewürfelt

Für das Dressing:

- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Teelöffel Oregano
- $\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl
- 3 Esslöffel Kokosnussjoghurt
- 3 Esslöffel Balsamico-Vinaigrette
- $\frac{1}{2}$ Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Salatzutaten in die Schüssel geben und gut vermischen.
2. Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel mischen und über den Salat geben. Gut mischen.
3. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 519
- Fett 40,1 g
- Kohlenhydrate 9,5 g
- Zucker 4 g
- Eiweiß 4 g
- Cholesterin 81 mg

•

Leckeres Chicken Chili

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden

Servieren: 8

Zutaten:

- 4 Tassen gekochtes Hühnerfleisch, zerkleinert
- 1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Esslöffel Nährhefe
- 1 Tasse Salsa
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 14 Unzen Kokosnussmilch
- 48 oz Dose weiße Bohnen, abgetropft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Das Huhn und die restlichen Zutaten in den Topf geben und gut umrühren.
2. Zudecken und 4 Stunden lang auf höchster Stufe kochen.
3. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 416
- Fett 15 g
- Kohlenhydrate 43,1 g
- Zucker 3,3 g
- Eiweiß 36,3 g
- Cholesterin 54 mg

•

Cremiger Hühnersalat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 8

Zutaten:

- 15 oz Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 3 Tassen gekochtes Hühnerfleisch, zerkleinert
- $\frac{1}{2}$ Tasse Staudensellerie, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Paprika, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$ Tasse Zwiebel, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Cayennepfeffer
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 3 Esslöffel Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ Tasse Zitronensaft
- 3 Esslöffel Wasser
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Kichererbsen, Cayennepfeffer, Paprika, Knoblauch, Öl, Zitronensaft, Wasser und Salz in den Mixer geben und glatt pürieren.
2. Kichererbsenmischung, Hähnchen, Sellerie, Paprika und Zwiebel in die Schüssel geben und gut vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 195
- Fett 7,6 g

- Kohlenhydrate 13,5 g
- Zucker 0,8 g
- Eiweiß 18,1 g
- Cholesterin 40 mg

-

Pikante Hühnerkeulen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 6 Stunden

Servieren: 4

Zutaten:

- 3 Pfund Hühnerkeulen
- ½ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1 Tasse Zwiebel, gewürfelt
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Knoblauch-Chili-Paste
- 2 Esslöffel Sriracha
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 14 Unzen Kokosnussmilch
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Kokosmilch, Basilikum, Sriracha, Knoblauch-Chili-Paste, Sojasauce, Zwiebel, Koriander, Pfeffer und Salz in den langsamem Kocher geben und gut umrühren.
2. Hühnerkeulen in den langsamem Kocher geben.
3. Zudecken und 6 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
4. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 613
- Fett 21,2 g
- Kohlenhydrate 5 g
- Zucker 1,6 g
- Eiweiß 94,3 g
- Cholesterin 299 mg

Huhn-Avocado-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Pfund Hähnchenbrust, gekocht und zerkleinert
- $\frac{1}{4}$ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$ Tomate, gewürfelt
- 1 Limettensaft
- $\frac{1}{2}$ Tasse Zwiebel, gewürfelt
- 2 Avocados, gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Das zerkleinerte Hühnerfleisch und die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und gut vermischen.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 433
- Fett 28,1 g
- Kohlenhydrate 11,8 g
- Zucker 1,7 g
- Eiweiß 35,1 g
- Cholesterin 101 mg

•

Leckeres Thai-Huhn

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden

Servieren: 6

Zutaten:

- 1 ½ Pfund Hähnchenschenkel, ohne Knochen und ohne Haut
- 2 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Sriracha
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 2/3 Tasse Erdnussbutter
- 14 Unzen Kokosnussmilch
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Hähnchen in den Slow Cooker geben. Die restlichen Zutaten über das Huhn gießen.
2. Zudecken und 4 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
3. Das Hähnchen aus dem Kocher nehmen und in Stücke schneiden.
4. Das Hähnchen wieder in den Kochtopf geben und gut umrühren.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 544
- Fett 38,7 g
- Kohlenhydrate 10,4 g
- Zucker 5,1 g
- Eiweiß 41,9 g
- Cholesterin 101 mg

Kapitel 5: Rindfleisch, Lamm und Schweinefleisch

Leicht gebratenes Rindfleisch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 Pfund Lendensteak, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 1/2 Tassen frische Petersilie, gehackt
- 3 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/4 Tasse Wasser
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Fleisch und restliche Zutaten in die große Schüssel geben und gut vermischen. Abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Den Backofen auf 400 F vorheizen.
3. Das marinierte Rindfleisch in eine Auflaufform legen und 30 Minuten lang backen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 362
- Fett 18 g
- Kohlenhydrate 1,6 g
- Zucker 0,3 g
- Eiweiß 46,5 g
- Cholesterin 135 mg

•

Hackbraten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 1/2 Pfund Lammhackfleisch
- 1 Esslöffel frischer Rosmarin
- 1/2 Tasse sonnengetrocknete Tomaten, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 375 F vor.
2. In einer Schüssel das Fleisch und die restlichen Zutaten vermischen, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Fleischmischung in die eingefettete Laibform geben und 40-45 Minuten backen.
4. In Scheiben schneiden und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 254
- Fett 9,9 g
- Kohlenhydrate 5 g
- Zucker 2,1 g
- Eiweiß 34,4 g
- Cholesterin 157 mg

•

Rosmarin-Schweinekoteletts

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 4 Koteletts vom Schwein, ohne Knochen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Schweinekoteletts mit Pfeffer und Salz würzen.
2. In einer kleinen Schüssel Knoblauch und Rosmarin vermischen und über die Schweinekoteletts reiben.
3. Die Schweinekoteletts auf ein Backblech legen und 10 Minuten bei 425 F braten.
4. Drehen Sie die Temperatur auf 350 F und braten Sie sie etwa 25 Minuten weiter.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 261
- Fett 20 g
- Kohlenhydrate 1,1 g
- Zucker 0 g
- Eiweiß 18,1 g
- Cholesterin 69 mg

•

Schweinekoteletts und Kartoffeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden

Servieren: 4

Zutaten:

- 4 Schweinekoteletts, ohne Knochen
- 5 Kartoffeln, geviertelt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- $\frac{1}{2}$ Esslöffel Paprika
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- $\frac{1}{4}$ Tasse Olivenöl
- 1 Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Kartoffeln, Champignons, Zwiebeln und Brühe in den Kochtopf geben und mit den Schweinekoteletts belegen.
2. Die restlichen Zutaten mischen und über die Schweinekoteletts geben.
3. Zudecken und 4 Stunden lang auf höchster Stufe kochen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 575
- Fett 33 g
- Kohlenhydrate 47,6 g
- Zucker 5,3 g

- Eiweiß 23,9 g
- Cholesterin 69 mg

•

Mexikanischer Rindfleischeintopf

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 6 Stunden

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 Pfund Rindergulaschfleisch, in 3/4-Zoll-Stücke geschnitten
- 2 Tassen Salsa
- 1/4 Tasse Koriander, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Sojasauce, natriumarm
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Langsamkocher geben und gut umrühren.
2. Zudecken und 6 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
3. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 307
- Fett 9,6 g
- Kohlenhydrate 6 g
- Zucker 2,7 g
- Eiweiß 47,4 g
- Cholesterin 135 mg

•

Honig-Senf-Schweinebraten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Stunden

Servieren: 6

Zutaten:

- 4 Pfund Schweinsschulterbraten
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 2 Tassen Zwiebel, gehackt
- $\frac{1}{4}$ Tasse Honig
- $\frac{1}{2}$ Tasse Dijon-Senf
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Knoblauchpulver
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Schweineschulterbraten in den Slow Cooker legen.
2. Die restlichen Zutaten mischen und über den Schweinebraten gießen.
3. Zudecken und 8 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
4. Den Schweinebraten aus dem Kocher nehmen und mit einer Gabel zerkleinern.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 851
- Fett 62,5 g
- Kohlenhydrate 16,6 g
- Zucker 13,6 g
- Eiweiß 52,4 g
- Cholesterin 214 mg

•

Leckere Lammkoteletts

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 5

Zutaten:

- 5 Lammkoteletts
- 1/2 Esslöffel Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauch, gerieben
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika

Wegbeschreibung:

1. Die Lammkoteletts und die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mischen, bis sie gut bedeckt sind. Abdecken und für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
3. Die Lammkoteletts in die Auflaufform legen und 15-20 Minuten backen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 212
- Fett 12,1 g
- Kohlenhydrate 1 g
- Zucker 0,1 g
- Eiweiß 24,1 g
- Cholesterin 77 mg

-

Leckeres Schweinefilet

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 Schweinelendchen

Zum Reiben:

- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel geräucherter Paprika
- 1/2 Esslöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 425 F vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für das Rub vermischen und das Schweinefilet damit einreiben.
3. Schweinefilet in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten braten.
4. In Scheiben schneiden und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 171
- Fett 4,1 g
- Kohlenhydrate 2,6 g
- Zucker 0,9 g
- Eiweiß 29,6 g
- Cholesterin 81 mg

Rosmarin-Knoblauch-Schweinefleisch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 8 Stunden

Servieren: 8

Zutaten:

- 4 Pfund Schweinelende, ohne Knochen und halbiert
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Salbei
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- $\frac{1}{4}$ Tasse Olivenöl
- 1 $\frac{1}{2}$ Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Schweinelende in den Slow Cooker legen. Die restlichen Zutaten über die Schweinelende gießen.
2. Zudecken und 8 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
3. Das Fleisch aus dem Kocher nehmen und mit einer Gabel zerkleinern.
4. Das zerkleinerte Fleisch wieder in den Kochtopf geben und gut umrühren.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 607
- Fett 38 g
- Kohlenhydrate 0,8 g
- Zucker 0 g
- Eiweiß 62,1 g
- Cholesterin 181 mg

•

Frikadellen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 5 Unzen Schweinehackfleisch
- 1 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt
- 1/2 Teelöffel Senf
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpaste
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut vermischen.
2. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in den Korb der Fritteuse legen.
3. Bei 400 F 15 Minuten lang kochen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 236
- Fett 19,6 g
- Kohlenhydrate 50 g
- Zucker 1,2 g
- Eiweiß 10 g
- Cholesterin 50 mg

Mexikanisches Rindfleisch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 4 Stunden

Servieren: 10

Zutaten:

- 3 Pfund Rinderbraten, in Stücke geschnitten
- $\frac{1}{4}$ Tasse Petersilie, gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Limettensaft
- 2 Esslöffel Apfelessig
- $\frac{1}{2}$ Tasse Rinderbrühe
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Chipotles in Adobo, gewürfelt
- 4 Unzen grüne Chilis
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Das Fleisch in den langsamen Kocher geben.
2. Die restlichen Zutaten vermischen und über das Fleisch gießen.
3. Zugedeckt 4 Stunden lang auf höchster Stufe kochen. Das Fleisch mit einer Gabel zerkleinern.
4. Gut umrühren und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 348
- Fett 12,4 g
- Kohlenhydrate 11 g
- Zucker 5,4 g
- Eiweiß 47 g

- Cholesterin 138 mg

•

Lammkoteletts mit Knoblauch und Zitrone

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 1/2 Pfund Lammkoteletts
- 2 Teelöffel Oregano
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1 Zitrone Saft
- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Lammkoteletts und restliche Zutaten in den Zip-Lock-Beutel geben. Beutel verschließen und für 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Heizen Sie den Grill vor.
3. Lammkoteletts auf den Grill legen und 3-5 Minuten pro Seite garen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 145
- Fett 8,4 g
- Kohlenhydrate 0,6 g
- Zucker 0,1 g
- Eiweiß 16 g
- Cholesterin 51 mg

•

Lammkoteletts grillen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Pfund Lammkoteletts
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

Wegbeschreibung:

1. Schweinekoteletts mit Knoblauchpulver würzen und mit Öl bestreichen.
2. Heizen Sie den Grill vor.
3. Lammkoteletts auf den Grill legen und 4-5 Minuten pro Seite garen.
4. Senf und Basilikum in einer kleinen Schüssel vermengen.
5. Die Schweinekoteletts mit der Senfmischung bestreichen und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 244
- Fett 11,9 g
- Kohlenhydrate 0,6 g
- Zucker 0,1 g
- Eiweiß 32 g
- Cholesterin 102 mg

•

Griechischer Hähnchenbraten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Stunden

Servieren: 6

Zutaten:

- 2 Pfund Rinderfiletbraten
- 1/2 Tasse Rinderbrühe
- 1/4 Tasse sonnengetrocknete Tomaten, zerkleinert
- 24 Knoblauchzehen, geschält
- 1/4 Tasse Oliven, in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig

Wegbeschreibung:

1. Rinderhackbraten in den langsamen Kocher geben.
2. Die restlichen Zutaten über den Braten gießen.
3. Zudecken und 10 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
4. Das Fleisch aus dem Kocher nehmen und mit einer Gabel zerkleinern.
5. Das zerkleinerte Fleisch wieder in den Kochtopf geben und gut umrühren.
6. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 581
- Fett 43,1 g
- Kohlenhydrate 4,8 g
- Zucker 0,5 g
- Eiweiß 40,8 g
- Cholesterin 156 mg

-

Lamm-Pastetchen grillen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Pfund Lammhackfleisch
- 8 Minzblätter, gehackt
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Jalapeno-Pfeffer, gehackt
- 5 Basilikumblätter, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mischen, bis sie sich gut verbinden.
2. Heizen Sie den Grill vor.
3. Aus der Fleischmischung Patties formen, auf den heißen Grill legen und 3 Minuten lang garen.
4. Die Patties wenden und weitere 4 Minuten braten.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 228
- Fett 8,6 g
- Kohlenhydrate 3,3 g
- Zucker 0,2 g
- Eiweiß 32,9 g
- Cholesterin 102 mg

Kapitel 6: Meeresfrüchte

Zitronen-Knoblauch-Tilapia

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 4 Tilapia-Filets
- 2 Eßlöffel Petersilie, gehackt
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 3 Eßlöffel Olivenöl
- 1 Eßlöffel Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. Tilapia-Fischfilets in die Auflaufform legen.
3. Die restlichen Zutaten verrühren und über die Fischfilets geben.
4. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 191
- Fett 11,6 g
- Kohlenhydrate 1,9 g
- Zucker 0,5 g
- Eiweiß 21,4 g
- Cholesterin 55 mg

•

Griechischer Kabeljau

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 ½ Pfund Kabeljaupieces
- ¼ Tasse Olivenöl
- ¼ Tasse Wasser
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ¼ Tasse Oliven, in Scheiben geschnitten
- 1 Pfund Traubentomaten, halbiert
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 400 F vorheizen.
2. Die Fischfilets in die Auflaufform legen. Oliven, Tomaten und Zwiebeln um die Fischfilets herum anordnen.
3. Die restlichen Zutaten verrühren und über die Fischfilets geben.
4. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 319
- Fett 19,1 g
- Kohlenhydrate 7,4 g
- Zucker 3,8 g
- Eiweiß 31,8 g

- Cholesterin 84 mg

-

Zart gebackener Kabeljau

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 4 Kabeljaufilets
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 ½ Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Zitronenschale, gerieben
- ¼ Tasse Olivenöl
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 2 Teelöffel Honig
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 400 F vorheizen.
2. Die Fischfilets und die restlichen Zutaten in die Auflaufform geben und gut vermischen.
3. Im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 213
- Fett 13,6 g
- Kohlenhydrate 3,8 g
- Zucker 3 g
- Eiweiß 20,3 g
- Cholesterin 55 mg

Koriander-Limetten-Garnelen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 4 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Pfund Garnelen, geschält und entdarmt
- $\frac{1}{4}$ Tasse Koriander, gehackt
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Teelöffel Chilipulver
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Garnelen, Chilipulver, Pfeffer und Salz hinzufügen und 2-3 Minuten kochen lassen.
3. Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden lang kochen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Koriander und Limettensaft hinzufügen und gut umrühren.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 168
- Fett 5,6 g
- Kohlenhydrate 3,3 g
- Zucker 0,3 g
- Eiweiß 26 g
- Cholesterin 239 mg

•

Griechischer Thunfischsalat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 14 oz Dose weiße Bohnen, abgetropft und abgespült
- 1/2 Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel frischer Thymian
- 1/2 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Dose Thunfisch, abgetropft
- 1 Tasse Oliven, entkernt
- 1 1/2 Tassen Traubentomaten, halbiert
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mischen, bis sie sich gut verbinden.
2. Salat mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 293
- Fett 14 g
- Kohlenhydrate 22 g
- Zucker 3 g
- Eiweiß 19 g
- Cholesterin 14 mg

Lachs mit Tomatenaufstrich

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 6 Lachsfilets
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1/2 Zitronensaft

Zur Verbreitung:

- 4 Tomaten, gewürfelt
- 3 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt
- 1/2 Tasse Oliven, zerkleinert
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 375 F vor.
2. Den Lachs in eine Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Knoblauch bestreuen.
3. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten backen.
4. Alle Zutaten für den Brotaufstrich miteinander vermengen.
5. Sobald der Lachs gar ist, mit dem vorbereiteten Aufstrich bestreichen.
6. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 264
- Fett 12 g
- Kohlenhydrate 4 g
- Zucker 2 g
- Eiweiß 35 g

- Cholesterin 78 mg

•

Shrimp-Spinat-Salat

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Pfund gekochte Garnelen
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Zitronensaft
- 4 Tassen Rucola
- 4 Unzen Mandeln, geröstet und in Scheiben geschnitten
- 1 Schalotte, gehackt
- 4 Tassen Babyspinat
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut durchschwenken.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 413
- Fett 26 g
- Kohlenhydrate 14 g
- Zucker 2 g
- Eiweiß 34 g
- Cholesterin 239 mg

•

Thunfisch-Artischocken-Salat

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 10 Unzen Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- 3 marinierte Artischocken, zerkleinert
- 2 Esslöffel Kokosnussjoghurt
- 1 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt
- 2 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt
- 1 Esslöffel Kapern, abgetropft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mischen, bis sie sich gut verbinden.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 286
- Fett 1,8 g
- Kohlenhydrate 26 g
- Zucker 2 g
- Eiweiß 44 g
- Cholesterin 43 mg

-

Thunfisch-Gurken-Salat

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 2 Dosen Thunfisch, in Wasser verpackt
- 1 Stange Staudensellerie, gehackt
- 1/2 frischer Limettensaft
- 1/2 Gurke, geschält und gewürfelt
- 1/4 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1/3 Tasse Kokosnussjoghurt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mischen, bis sie sich gut verbinden.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 218
- Fett 1 g
- Kohlenhydrate 35 g
- Zucker 1 g
- Eiweiß 16 g
- Cholesterin 0 mg

•

Shrimp-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 2 Eier, hartgekocht und gehackt
- 1 Pfund mittlere Garnelen, geschält, entdarmt und gekocht
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Esslöffel frischer Limettensaft
- 1 Jalapeno-Paprika, gewürfelt
- 1/2 grüne Paprikaschote, gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
- 2 Radieschen, gewürfelt
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die große Schüssel geben und gut vermischen.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 152
- Fett 3 g
- Kohlenhydrate 3 g
- Zucker 1,8 g
- Eiweiß 27 g
- Cholesterin 305 mg

•

Aromatischer Lachs

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 20 Unzen Lachsfilets
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/4 Tasse Petersilie, gehackt
- 1/2 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 6 Zitronenspalten
- 1/2 Teelöffel kosches Salz

Wegbeschreibung:

1. Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Lachsfilet in die Pfanne legen und mit der Gewürzmischung bestreuen.
3. Zitronenspalten um den Lachs herum in die Pfanne legen.
4. Den Lachs bei starker Hitze 8-10 Minuten grillen.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 195
- Fett 9 g
- Kohlenhydrate 1,7 g
- Zucker 0,3 g
- Eiweiß 27,9 g
- Cholesterin 63 mg

•

Leckere Garnelenspieße

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 1 1/2 Pfund Garnelen, entdarmt
- 2 Teelöffel Knoblauchpaste
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 frischen Zitronensaft
- 1/2 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Paprika
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut durchschwenken.
2. Zugedeckt 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
3. Garnelen auf die Spieße stecken und 5-7 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 210
- Fett 10 g
- Kohlenhydrate 2,5 g
- Zucker 0,1 g
- Eiweiß 26 g
- Cholesterin 239 mg

-

Orange-Zitrone-Lachs

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 2 Pfund Lachsfilet, ohne Haut und ohne Gräten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Chili, in Scheiben geschnitten
- 2 Zitronensaft
- 1 Orangensaft
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. Lachsfilet in eine Auflaufform legen und mit Öl, Zitronensaft und Orangensaft beträufeln.
3. Mit Chili bestreuen und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten braten.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 340
- Fett 17 g
- Kohlenhydrate 2 g
- Zucker 1,8 g
- Eiweiß 44 g
- Cholesterin 100 mg

Gebackener Lachs

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 1/2 Pfund Lachsfilets, mit Haut
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
- 3 Esslöffel Dill, gehackt
- 1/2 Zitronenschale
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 400 F vorheizen.
2. Lachs mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl bestreichen.
3. Lachs in eine Auflaufform legen und mit Zitronenschale, Petersilie und Dill belegen.
4. 12-15 Minuten backen.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 262
- Fett 14 g
- Kohlenhydrate 1,6 g
- Zucker 0 g
- Eiweiß 33 g
- Cholesterin 75 mg

•

Pikante Garnele

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 1 Pfund Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 1/2 Teelöffel kreolisches Gewürz
- 1 1/2 Teelöffel Sojasauce
- 2 Teelöffel getrocknete Petersilie

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 450 F vorheizen.
2. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und gut durchschwenken.
3. Die Krabbenmischung in die Auflaufform geben und 8 Minuten backen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 148
- Fett 3 g
- Kohlenhydrate 2 g
- Zucker 0,2 g
- Eiweiß 26 g
- Cholesterin 239 mg

Kapitel 7: Snacks und Vorspeisen

Knusprige Zucchini-Sticks

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 4 Zucchini, in Stifte geschnitten
- 2 Esslöffel Vollkornbrösel
- 1 Esslöffel getrockneter Dill
- 1 Esslöffel Nährhefe
- $\frac{1}{2}$ Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Knoblauchpulver
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. In einer großen Schüssel die Zucchinistifte und die restlichen Zutaten vermischen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Die Zucchinistifte auf das mit Pergamentpapier ausgelegte Backblech legen und 25 Minuten backen.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 115
- Fett 1,2 g
- Kohlenhydrate 22,8 g
- Zucker 8 g
- Eiweiß 8,6 g
- Cholesterin 0 mg

•

Pikante Cashews

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Servieren: 2

Zutaten:

- 1 Tasse Cashewnüsse
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Rapsöl
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. Cashews in einer Schüssel mit Öl, gemahlenem Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver und Salz vermischen.
3. Cashews auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 466
- Fett 39,3 g
- Kohlenhydrate 24,2 g
- Zucker 3,7 g
- Eiweiß 11 g
- Cholesterin 0 mg

-

Honig-Zimt-Pekannüsse

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 2 Tassen Pekannusschälfen
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Honig
- $\frac{1}{8}$ Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 325 Grad vorheizen.
2. In einer Schüssel die Pekannüsse mit Zimt, Honig und Salz vermischen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Pekannüsse auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 467
- Fett 44,6 g
- Kohlenhydrate 17,8 g
- Zucker 10,9 g
- Eiweiß 6,7 g
- Cholesterin 0 mg

•

Gebrannte Mandeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 2 Tassen Mandeln
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 F vor.
2. In einer Schüssel die Mandeln mit Paprika, Öl und Salz vermischen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Mandeln auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 286
- Fett 25 g
- Kohlenhydrate 10,5 g
- Zucker 2,1 g
- Eiweiß 10,1 g
- Cholesterin 0 mg

•

Ranch Kichererbsen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 30 oz Dose Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 2 Teelöffel getrockneter Thymian
- 2 Teelöffel getrocknete Petersilie
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel getrockneter Dill
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 425 F vorheizen.
2. Kichererbsen und restliche Zutaten in die Schüssel geben und durchschwenken, bis sie gut bedeckt sind.
3. Kichererbsen auf dem Backblech verteilen und 40-45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
4. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 285
- Fett 4,8 g
- Kohlenhydrate 50,7 g
- Zucker 0,8 g
- Eiweiß 11,1 g
- Cholesterin 0 mg

•

Avocado-Dip

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 12

Zutaten:

- 2 Avocados, das Fruchtfleisch aushöhlen
- $\frac{1}{4}$ Tasse Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, schälen
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 2 Esslöffel frischer Koriander
- $\frac{1}{4}$ Tasse Tahini
- 1/8 Teelöffel Chiliflocken
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Avocado und restliche Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 136
- Fett 13,4 g
- Kohlenhydrate 4,2 g
- Zucker 0,3 g
- Eiweiß 1,5 g
- Cholesterin 0 mg

•

Guacamole

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 3 Avocados, das Fruchtfleisch aushöhlen
- 1 Esslöffel Jalapeno, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Esslöffel Koriander, gehackt
- 1 Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Das Avocadofleisch in die Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
3. Sofort servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 320
- Fett 29,5 g
- Kohlenhydrate 16,1 g
- Zucker 2 g
- Eiweiß 3,3 g
- Cholesterin 0 mg

•

Mexikanischer Mais-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 15 oz Zuckermais, abgetropft und abgespült
- 1 Esslöffel Nährhefe
- 4 oz Dose grüne Chilis
- 1 Tasse heißes Wasser
- $\frac{1}{2}$ Tasse Cashewnüsse, geröstet
- 1 Esslöffel Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel geräucherter Paprika
- $\frac{1}{4}$ Tasse Zwiebeln, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz

Wegbeschreibung:

1. Cashews, Nährhefe, grüne Chilis, heißes Wasser und Salz in den Mixer geben und glatt pürieren. Beiseite stellen.
2. Öl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Zwiebel in die Pfanne geben und anbraten, bis sie weich ist.
4. Mais hinzufügen und 4-5 Minuten anbraten. Die Cashew-Mischung hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen, bis die Soße eindickt. Die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Paprika dazugeben, gut vermischen und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 428
- Fett 12,3 g
- Kohlenhydrate 78,4 g
- Zucker 13,3 g
- Eiweiß 15,2 g

- Cholesterin 0 mg

Artischocken-Spinat-Dip

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Servieren: 8

Zutaten:

- 14 oz Dose Artischockenherzen, geviertelt, abgetropft und zerkleinert
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$ Esslöffel Basilikum
- $\frac{1}{4}$ Tasse Nährhefe
- $\frac{1}{2}$ Tasse Olivenöl
- 5,4 oz Dose Kokosnusscreme
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel, gewürfelt
- 3 Unzen Spinat, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, schälen
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Den Backofen auf 400 F vorheizen.
2. In einer Schüssel Artischocke, Zitronensaft, Basilikum, Nährhefe, Öl, Kokosnusscreme, Zwiebel, Spinat, Knoblauch, Pfeffer und Salz gut vermischen.
3. Artischockenmischung in die gefettete 8*8-Zoll-Auflaufform geben.
4. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.
5. Servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 215
- Fett 16,1 g
- Kohlenhydrate 16,3 g
- Zucker 10,7 g

- Eiweiß 3,8 g
- Cholesterin 0 mg

-

Zitronen-Dill-Bohnen-Dip

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 15 oz Dose weiße Bohnen, abgetropft und abgespült
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- $\frac{1}{4}$ Tasse Olivenöl
- 1 frischer Zitronensaft
- $\frac{3}{4}$ Tasse frischer Dill
- Pfeffer
- Salz

Wegbeschreibung:

1. Weiße Bohnen und die restlichen Zutaten in die Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Mit Gemüse servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 161
- Fett 8,9 g
- Kohlenhydrate 18,9 g
- Zucker 0,4 g
- Eiweiß 6,5 g
- Cholesterin 0 mg

Kapitel 8: Nachspeisen

Einfaches Erdbeer-Sorbet

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 6 Tassen Erdbeeren, zerkleinert
- $\frac{1}{4}$ Tasse kaltes Wasser
- $\frac{1}{2}$ Tasse Honig
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft

Wegbeschreibung:

1. Erdbeeren und restliche Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.
2. Die gemischte Mischung in den Behälter füllen. Abdecken und für 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 133
- Fett 0,5 g
- Kohlenhydrate 34,4 g
- Zucker 30,3 g
- Eiweiß 1,1 g
- Cholesterin 0 mg

-

Wassermelonen-Eis am Stiel

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 12

Zutaten:

- 6 Tassen Wassermelonenstückchen
- 3 Esslöffel Limettensaft
- 3 Esslöffel Swerve
- Eine Prise Salz

Wegbeschreibung:

1. Wassermelone, Limettensaft, Süßstoff und Salz in den Mixer geben und pürieren, bis alles glatt ist.
2. Die gemischte Mischung in die Popsicle-Formen füllen und bis zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 24
- Fett 0 g
- Kohlenhydrate 6,9 g
- Zucker 5,2 g
- Eiweiß 0,5 g
- Cholesterin 0 mg

•

Avocado-Schokoladen-Mousse

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 6

Zutaten:

- 3 Avocados, das Fruchtfleisch aushöhlen
- ½ Teelöffel Vanille
- ¾ Tasse Kakaopulver
- ½ Tasse Honig
- 1/3 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- Eine Prise Salz

Wegbeschreibung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Die Mischung in die Gläser füllen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 318
- Fett 21,2 g
- Kohlenhydrate 38 g
- Zucker 23,9 g
- Eiweiß 4 g
- Cholesterin 0 mg

•

Banane-Erdbeer-Eis am Stiel

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 8

Zutaten:

- 1 ½ Tassen Erdbeeren
- 1 Banane, zerkleinert
- ½ Tasse Kokosnussjoghurt
- ¼ Tasse Kokosnussmilch
- 1 Teelöffel Vanille
- 1 ½ Esslöffel Honig

Wegbeschreibung:

1. Erdbeeren, Banane, Joghurt, Kokosmilch, Vanille und Honig in den Mixer geben und glatt pürieren.
2. Die gemischte Mischung in die Popsicle-Formen füllen und bis zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 53
- Fett 1,9 g
- Kohlenhydrate 9,3 g
- Zucker 6,8 g
- Eiweiß 0,6 g
- Cholesterin 0 mg

•

Cremige Schokoladen-Eis am Stiel

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 9

Zutaten:

- 1 Avocado, das Fruchtfleisch aushöhlen
- 1 ½ Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Vanille
- ½ Tasse Honig
- ½ Tasse Kakaopulver

Wegbeschreibung:

1. Avocado, Wasser, Vanille, Honig und Kakaopulver in den Mixer geben und glatt pürieren.
2. Die gemischte Mischung in die Popsicle-Formen füllen und bis zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 115
- Fett 5 g
- Kohlenhydrate 20,1 g
- Zucker 15,7 g
- Eiweiß 1,4 g
- Cholesterin 0 mg

•

Kokosnuss-Limetten-Eis am Stiel

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 14 oz Dose Kokosnussmilch
- 1 Esslöffel Swerve
- 1 Limettensaft
- 1 Limettenschale, gerieben
- 2 Esslöffel Kokosraspeln

Wegbeschreibung:

1. Kokosmilch und die restlichen Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.
2. Die gemischte Mischung in die Popsicle-Formen füllen und für 4 Stunden oder bis zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 209
- Fett 22 g
- Kohlenhydrate 4,8 g
- Zucker 0,4 g
- Eiweiß 2,2 g
- Cholesterin 0 mg

•

Erdnussbutter-Karamell

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 12

Zutaten:

- 1 Tasse Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Honig
- $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosnussöl, geschmolzen

Wegbeschreibung:

1. Eine 9*5-Zoll-Backform mit Pergamentpapier auslegen und beiseite stellen.
2. Erdnussbutter, Öl und Honig in eine Schüssel geben und glatt rühren.
3. Die Erdnussbuttermischung in die vorbereitete Backform geben und gleichmäßig verteilen. Abdecken und bis zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.
4. In Scheiben schneiden und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 176
- Fett 15,4 g
- Kohlenhydrate 7,1 g
- Zucker 4,9 g
- Eiweiß 5,4 g
- Cholesterin 0 mg

•

Karamell-Schokolade

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Servieren: 10

Zutaten:

- 7 oz Schokolade, gehackt
- 1 Esslöffel Vanille
- $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosnussmilch
- 3 Esslöffel Kokosnussöl
- 3 Esslöffel Tahinpaste
- 8 Datteln, entsteint und gehackt
- Eine Prise Salz

Wegbeschreibung:

1. Schokolade, Vanille, Kokosmilch, Öl, Tahinpaste, Datteln und Salz in den kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze kochen, bis die Schokolade geschmolzen ist.
2. Alles gut umrühren und in die mit Pergamentpapier ausgelegte Auflaufform geben.
3. Gut verteilen und die Auflaufform für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. In Scheiben schneiden und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 218
- Fett 15,3 g
- Kohlenhydrate 18,5 g
- Zucker 15 g
- Eiweiß 2,7 g
- Cholesterin 5 mg

Schokoladen-Walnuss-Karamell

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren Sie: 12

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte Walnüsse
- 1 Teelöffel Vanille
- $\frac{1}{4}$ Tasse Kakaopulver
- $\frac{1}{3}$ Tasse Kokosnussöl, geschmolzen
- $\frac{1}{3}$ Tasse Honig
- 1 Tasse Erdnussbutter
- Eine Prise Salz

Wegbeschreibung:

1. Eine 9*9-Zoll-Backform mit Pergamentpapier auslegen und beiseite stellen.
2. In einer Rührschüssel Erdnussbutter, Honig, Öl, Kakaopulver, Vanille und Salz glatt rühren.
3. Walnüsse hinzufügen und gut unterheben. Die Erdnussbuttermischung in die vorbereitete Auflaufform geben und gut verteilen.
4. Die Auflaufform für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen oder bis der Fondant fest geworden ist.
5. In Scheiben schneiden und servieren.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 227
- Fett 18,5 g
- Kohlenhydrate 13,3 g
- Zucker 9,9 g
- Eiweiß 6 g
- Cholesterin 0 mg

•

Himbeer-Sorbet

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Servieren: 4

Zutaten:

- 12 Unzen Himbeeren
- $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Honig

Wegbeschreibung:

1. Himbeeren und restliche Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.
2. Die gemischte Mischung in den Behälter füllen. Abdecken und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Gekühlt servieren und genießen.

Nährwert (Menge pro Portion):

- Kalorien 60
- Fett 0,6 g
- Kohlenhydrate 14,5 g
- Zucker 8,1 g
- Eiweiß 1,1 g
- Cholesterin 0 mg

Schlussfolgerung

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis greift das Immunsystem fälschlicherweise die Schilddrüsen an. Sie wird auch Autoimmunthyreoiditis oder chronische lymphozytäre Thyreoiditis genannt. Hashimoto ist eines der häufigsten Probleme mit der Schilddrüsenunterfunktion in den Vereinigten Staaten und vielen anderen Ländern.

Dieses Hashimoto-Kochbuch deckt alle wichtigen Punkte ab, die Sie über Hashimoto und Hypothyreose wissen müssen. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind gesund und enthalten entzündungshemmende, nährstoffreiche Hashimoto-Diät-Rezepte. Dieses Kochbuch enthält gesunde und leckere Hashimoto-Diät-Rezepte aus verschiedenen Kategorien wie Frühstück, Smoothies, Gemüse, Beilagen, Geflügel, Rind, Lamm, Schwein, Meeresfrüchte, Snacks, Vorspeisen und Desserts. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind einzigartig und in einer leicht verständlichen Form geschrieben. Die Rezepte in diesem Buch beginnen mit der Zubereitungs- und Kochzeit, gefolgt von einer Schritt-für-Schritt-Kochanleitung. Jedes Rezept endet mit den Nährwertangaben. Die Nährwertangaben helfen dabei, den Überblick über den täglichen Kalorienverbrauch zu behalten.