metaflow

15 GESUNDE REZEPTE ZUM ABNEHMEN

HERZLICH WILLKOMMEN IM METAFLOW-REZEPTHEFT!

In diesem Rezeptheft erwarten dich 15 leckere und schnelle Rezepte, die dich ideal beim Abnehmen unterstützen. Die Rezepte sind kalorienarm, eiweißreich und schnell zubereitet. Sie eignen sich ideal für die Speise-Tage in deiner Metaflow-Zeit; du kannst sie aber natürlich auch zu jeder anderen Zeit nutzen.

INHALT

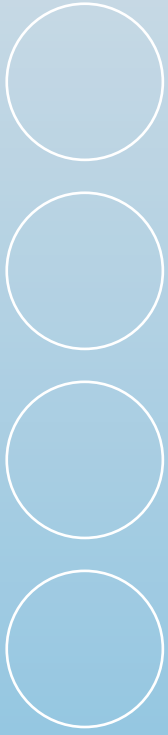
Wie funktioniert Metaflow? 03
Was ist das Besondere an Metaflow? 04
Welche Metaflow-Phasen gibt es? 05
Wie sehen die Shake-Tage aus? 06
Wie sehen die Speise-Tage aus? 07

Frühstück 08
Tropische Smoothie-Bowl 09
Grüner Smoothie mit Ingwer 11
Protein-Porridge mit Orange und Granatapfel 13
Buntes Bircher-Müsli 15
Kleiner Frühstücksauflauf 17

Hauptmahlzeiten 19
Blumenkohl-Linsen-Suppe 20
Gefüllte Aubergine 22
Reispfanne mit Kürbis und Bohnen 24
Quinoa-Gemüse-Pfanne 26
Bunter Nudelauflauf 28

Snacks 30
Beeren-Joghurt-Eis 31
Kokosjoghurt mit Heidelbeermus 33
Schoko-Muffins 35
Bruschetta mit Rote-Bete-Hummus 37
Knusprige Kichererbsen 39

Bildnachweise 41



WIE FUNKTIONIERT METAFLOW?

Metaflow ist ein Shake zum Mahlzeitenersatz, der dir das Abnehmen erleichtert. Anstelle deiner Mahlzeiten trinkst du an Shake-Tagen 3-mal täglich einen Metaflow-Shake.

An den Speise-Tagen kannst du wie gewohnt essen.
Mit Metaflow erzielst du spielend leicht ein Kaloriendefizit.
Du musst dafür keine Kalorien zählen oder komplizierte Berechnungen durchführen.

WAS IST DAS BESONDERE AN METAFLOW?

Metaflow punktet mit vielen Vorteilen, die dich beim Abnehmen unterstützen und motivieren:

Zeitersparnis

Spare Zeit und Aufwand, da du an Shake-Tagen nicht kochen musst.

Alltagstauglichkeit

Suche dir selbstbestimmt aus, an welchen Tagen der Woche du Shake-Tage machst und an welchen Tagen du Speise-Tage machst.

Nährstoffversorgung

Der zubereitete Shake enthält alle Makronährstoffe und Mikronährstoffe, die du brauchst.

Intervallprinzip

Vermeide den Jo-Jo-Effekt mit dem Intervallprinzip: Durch die geschickte Kombination von Shake-Tagen und Speise-Tagen passt sich dein Stoffwechsel nicht langfristig an die Kalorienreduktion an.

Zusammenhalt

Werde Teil der Metaflow-Community und hol dir Motivation und Unterstützung in der Facebook-Gruppe!

Expertenwissen

Lass dich von den Expert*innen im Metaflow-Team beraten und unterstützen.

WELCHE METAFLOW-PHASEN GIBT ES?

01

Stoffwechsel-Reset

Dauer: 3 Tage

3 aufeinanderfolgende Shake-Tage

02

Abnehm-Phase

Dauer: Bis zum Wunschgewicht

3 Shake-Tage und 4 Speise-Tage pro Woche

03

Wohlfühl-Phase

Dauer: 4 Wochen

1 Shake-Tag und 6 Speise-Tage pro Woche

04

Freiheits-Phase

Dauer: Wann immer du willst

1 Mahlzeit durch einen Metaflow-Shake ersetzen

WIE SEHEN DIE SHAKE-TAGE AUS?

An Shake-Tagen trinkst du 3-mal täglich einen Metaflow-Shake. Du nimmst außer der Shakes keine Mahlzeiten und keine Snacks zu dir.

Zusätzlich zum Metaflow-Shake kannst du folgende Getränke trinken:

> Wasser
> Ungesüßten Tee, zum Beispiel:
- Kräutertee
- Früchtetee
- Grünen Tee
- Schwarzen Tee

> Ungesüßten Kaffee ohne Milch
> Gemüsebrühe

TIPP

Sieh den Metaflow-Shake als vollwertige Mahlzeit an. Setze dich in Ruhe hin und trinke den Shake Schluck für Schluck. Je achtsamer und langsamer du den Shake zu dir nimmst, desto besser sättigt er dich.

WIE SEHEN DIE SPEISE-TAGE AUS?

An Speise-Tagen kannst du normale Mahlzeiten essen. Grundsätzlich ist an diesen Tagen alles erlaubt, aber wenn du die folgenden Tipps für eine gesunde Ernährung beachtest, kannst du noch bessere Erfolge erzielen.

TIPPS FÜR DIE SPEISE-TAGE

01 **Iss zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle**

02 **Iss 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag**

03 **Setze gesunde Fette sparsam ein**

04 **Bevorzuge Vollkornprodukte**

05 **Trinke mindestens 2,5 Liter täglich**

06 **Snacke nicht zu viel zwischen den Mahlzeiten**

Und nun, Vorhang auf für die Rezepte!

FRÜHSTÜCK

TROPISCHE SMOOTHIE-BOWL

Pro Portion: **477** kcal | **17 g** Eiweiß | **13 g** Fett | **79 g** Kohlenhydrate

Zutaten (1 Portion)

1	Banane (100 g)
100 g	Mango (frisch oder TK)
100 g	Ananas (frisch oder TK)
30 g	Haferflocken
150 g	Ungesüßter Soja-Skyr
1 TL	Chiasamen (5 g)
50 ml	Kaltes Wasser
1 EL	Kokosflocken (5 g)
30 g	Heidelbeeren

So geht´s

Schritt 1

Etwas Banane, Mango, Ananas und Haferflocken für das Topping beiseite stellen.

Schritt 2

Restliches Obst und Haferflocken mit Soja-Skyr, Chiasamen und Wasser in einen Standmixer geben (alternativ einen Stabmixer verwenden).

Schritt 3

Zu einem cremigen Smoothie pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzugeben.

Schritt 4

Smoothie in eine Schüssel füllen und mit den restlichen Zutaten garnieren.

TIPP

Gefrorenes Obst lässt deine Smoothie-Bowl noch cremiger werden. Du kannst dir auch gut einzelne Portionen vorbereiten, indem du das geschnittene, frische Obst portionsweise pro Smoothie-Menge einfrierst. So hast du deine Smoothie-Zutaten immer parat und es geht morgens noch schneller!

Zubereitungszeit: **10 Minuten**

Tropische Smoothie-Bowl

GRÜNER SMOOTHIE MIT INGWER

Pro Portion: **222** kcal | **5 g** Eiweiß | **5 g** Fett | **42 g** Kohlenhydrate

Zutaten (1 Portion)

1/2	Banane (50 g)
1	Grüner Apfel (150 g)
10 g	Ingwer
50 g	Frischer Spinat
1 EL	Chiasamen (10 g)
150 ml	Ungesüßter Mandeldrink
100 ml	Wasser

So geht´s

Schritt 1

Banane und Apfel in Stücke schneiden, Ingwer in kleine Scheiben schneiden.

Schritt 2

Zusammen mit Spinat und Chiasamen in einen Standmixer geben (alternativ einen Stabmixer verwenden).

Schritt 3

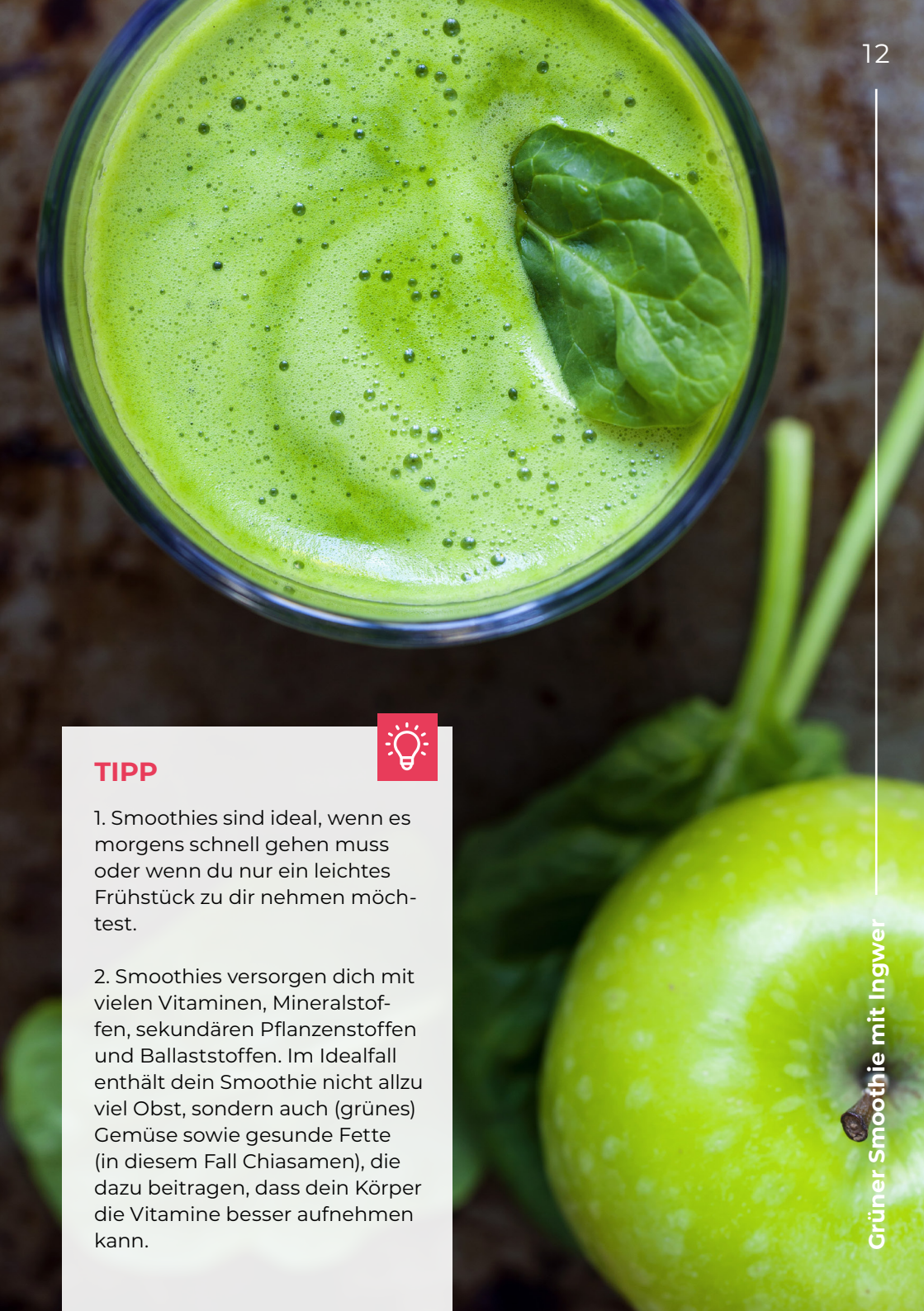
Mandeldrink und Wasser dazugeben.

Schritt 4

Auf hoher Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Schritt 5

Je nach gewünschter Konsistenz mehr Flüssigkeit hinzugeben.



TIPP

1. Smoothies sind ideal, wenn es morgens schnell gehen muss oder wenn du nur ein leichtes Frühstück zu dir nehmen möchtest.

2. Smoothies versorgen dich mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Im Idealfall enthält dein Smoothie nicht allzu viel Obst, sondern auch (grünes) Gemüse sowie gesunde Fette (in diesem Fall Chiasamen), die dazu beitragen, dass dein Körper die Vitamine besser aufnehmen kann.

PROTEIN-PORRIDGE MIT ORANGE UND GRANATAPFEL

Pro Portion: **392** kcal | **17 g** Eiweiß | **14 g** Fett | **56 g** Kohlenhydrate

Zutaten (1 Portion)

* N.G. = Nach Geschmack

20 g	Haferflocken
20 g	Sojaflocken
N.G.*	Vanillepulver
300 ml	Ungesüßter Mandeldrink
1	Orange (150 g)
10 g	Mandeln
75 g	Granatapfelkerne

So geht´s

Schritt 1

Haferflocken, Sojaflocken und Vanille mit Mandeldrink in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen.

Schritt 2

Bei schwacher Hitze für 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Schritt 3

Orange in Scheiben schneiden. Mandeln fein hacken.

Schritt 4

Orange und Granatapfelkerne über das Porridge geben.

Schritt 5

Porridge mit Mandeln garnieren.

TIPP

1. Wenn du dir den Aufwand sparen möchtest, einen Granatapfel zu entkernen, kannst du Granatapfelkerne auch vorbereitet kaufen. Du bekommst sie frisch entweder in der Kühlung oder tiefgekühlt. Außerdem gibt es Granatapfelkerne auch im Glas; hier solltest du allerdings darauf achten, dass kein Zucker zugesetzt ist.

2. Sojaflocken sind ein guter Proteinlieferant – sie enthalten 41 g Eiweiß pro 100 g. Mit einer Mischung aus Sojaflocken und Haferflocken wird dein Frühstück besonders eiweißreich, sodass es dich bis zum Mittagessen gut sättigt. Sojaflocken bekommst du im Drogeriemarkt oder Biomarkt.

BUNTES BIRCHER-MÜSLI

Pro Portion: **480** kcal | **13 g** Eiweiß | **22 g** Fett | **63 g** Kohlenhydrate

Zutaten (1 Portion)

* N.G. = Nach Geschmack

50 g	Zarte Haferflocken
70 ml	Ungesüßter Mandeldrink
2 TL	Agavendicksaft (10 g)
1 EL	Gehackte Mandeln (10 g)
1/2	Apfel (75 g)
2	Erdbeeren (30 g)
20 g	Heidelbeeren
20 g	Walnusskerne
N.G.*	Kürbiskerne (optional)
N.G.*	Chiasamen (optional)
N.G.*	Minze (optional)

So geht´s

Schritt 1

Haferflocken, Mandeldrink, Agavendicksaft und gehackte Mandeln in einer Schale vermengen.

Schritt 2

Apfel entkernen und mit einer Reibe grob raspeln, zu den anderen Zutaten geben und gut vermengen.

Schritt 3

Schale abdecken und das Müsli für 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Schritt 4

Erdbeeren aufschneiden, zusammen mit den Heidelbeeren und Walnusskernen über das Müsli geben.

Schritt 5

Optional mit Kürbiskernen, Chiasamen und Minze garnieren.

Zubereitungszeit: **20 Minuten** • Ruhezeit: **4 Stunden**

TIPP

Die Apfelschale enthält besonders viele Vitamine und Mineralstoffe, deshalb verwenden wir sie wenn möglich immer mit.
Am besten greifst du auf Bio-Obst und Gemüse zurück, wenn du die Schale nutzt. Denn neben den gesunden Nährstoffen werden in der Schale leider auch Umweltgifte gespeichert.

KLEINER FRÜHSTÜCKSAUFLAUF

Pro Portion: **373** kcal | **12 g** Eiweiß | **14 g** Fett | **55 g** Kohlenhydrate

Zutaten (1 Portion)

* N.G. = Nach Geschmack

1/2	Reife Banane (50 g)
100 ml	Ungesüßter Mandeldrink
50 g	Haferflocken
1/2 TL	Backpulver
N.G.*	Zimtpulver (optional)
20 g	Mandeln
40 g	Heidelbeeren

So geht´s

Schritt 1

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Schritt 2

Banane mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und mit Mandeldrink verrühren.

Schritt 3

Haferflocken, Backpulver, optional Zimt dazugeben und alles gut vermengen.

Schritt 4

Optional: Alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren.

Schritt 5

Mandeln hacken. Einen Teil der Mandeln und ein paar Heidelbeeren beiseite stellen.

Schritt 6

Restliche Mandeln und Heidelbeeren unter die Masse heben und alles in eine kleine Backform oder ofenfeste Schüssel geben.

Schritt 7

Für ca. 20 Minuten backen.

Schritt 8

Mit Mandeln und Heidelbeeren garnieren.

TIPP

1. Du kannst dieses Rezept ganz nach deinem Belieben abwandeln und die Heidelbeeren und Mandeln gegen Obst und Nüsse deiner Wahl austauschen. Äpfel und Walnüsse wären zum Beispiel auch eine tolle Kombination.

2. Verwende eine sehr reife Banane, wenn du es süßer magst. Je reifer die Banane, desto süßer schmeckt sie. Du kannst ansonsten auch etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzugeben.

HAUPTMAHLZEITEN

BLUMENKOHL-LINSEN-SUPPE

Pro Portion: **283** kcal | **18 g** Eiweiß | **4 g** Fett | **48 g** Kohlenhydrate

Zutaten (2 Portionen)
* N.G. = Nach Geschmack

1	Gemüsezwiebel (150 g)
1 TL	Rapsöl (5 g)
1	Knoblauchzehe
1/2	Blumenkohl (400 g)
100 g	Rote Linsen (Trockengewicht)
800 ml	Gemüsebrühe
N.G.*	Muskatnusspulver
N.G.*	Currypulver
N.G.*	Kreuzkümmelpulver
N.G.*	Salz & Pfeffer

So geht´s

Schritt 1

Zwiebel grob würfeln und in einem Topf bei mittlerer Hitze im Rapsöl anbraten.

Schritt 2

Knoblauch klein schneiden und mit dazugeben.

Schritt 3

Blumenkohl in Röschen schneiden und in den Topf geben. Linsen ebenfalls dazugeben.

Schritt 4

Mit Gemüsebrühe bedecken und zum Kochen bringen. Für ca. 15 Minuten schwach köcheln lassen.

Schritt 5

Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Schritt 6

Mit Muskatnuss, Curry, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: **25 Minuten**

TIPP

1. Linsen sind ein super Eiweißlieferant. Dank der Linsen sättigt dich diese Suppe gut, obwohl sie nur wenig Kalorien enthält. Bei größerem Hunger kannst du zur Suppe 1–2 Scheiben Vollkornbrot essen.

2. Im Vergleich zu anderen Sorten müssen rote Linsen nur 10–15 Minuten kochen, deshalb eignen sie sich gut für die schnelle Küche.

GEFÜLLTE AUBERGINE

Pro Portion: **367** kcal | **23 g** Eiweiß | **15 g** Fett | **39 g** Kohlenhydrate

Zutaten (2 Portionen)

* N.G. = Nach Geschmack

2	Auberginen (600 g)
3 TL	Rapsöl (15 g)
1	Zwiebel (80 g)
1	Knoblauchzehe
200 g	Naturtofu
1 EL	Tomatenmark (15 g)
4	Tomaten (360 g)
1	Gelbe Paprika (150 g)
100 g	Gekochte Kidneybohnen
N.G.*	Getrockneter Oregano
N.G.*	Getrockneter Thymian
N.G.*	Paprikapulver
N.G.*	Salz & Pfeffer
N.G.*	Frische Petersilie (gehackt)

So geht´s

Schritt 1

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 2

Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Hierbei einen kleinen Rand lassen, damit die Auberginen nicht einreißen.

Schritt 3

Das Innere der Auberginen klein hacken. Innenseiten der Auberginenhälften mit 1 TL Rapsöl einpinseln, leicht salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 5 Minuten in den Ofen geben.

Schritt 4

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 2 TL Rapsöl andünsten. Tofu mit den Fingern oder einer Gabel zerbröseln und mit anbraten.

Schritt 5

Tomatenmark dazugeben, kurz mit anschwitzen. Tomaten und Paprika klein schneiden, dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen.

Schritt 6

Kidneybohnen unterrühren, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und die Füllung in den Auberginenhälften verteilen.

Schritt 7

Für weitere 10–15 Minuten im Ofen backen.

TIPP

1. Zerbröselter Tofu ist eine tolle Möglichkeit, deinen Gerichten einen Eiweißkick zu geben. Gut würzen ist hierbei sehr wichtig. So wirst du auch die Leute überzeugen können, die Tofu kritisch gegenüberstehen.

2. Falls die gesamte Füllung nicht in die Auberginenhälften passt, kannst du sie auch neben den Auberginen auf dem Backblech verteilen und für 10–15 Minuten mit backen.

REISPFANNE MIT KÜRBIS UND BOHNEN

Pro Portion: **516** kcal | **20 g** Eiweiß | **9 g** Fett | **95 g** Kohlenhydrate

Zutaten (2 Portionen)
* N.G. = Nach Geschmack

100 g	Naturreis
1/2	Hokkaido-Kürbis (500 g)
1	Rote Zwiebel (80 g)
2 TL	Rapsöl (10 g)
400 g	Passierte Tomaten
240 g	Gekochte Kidneybohnen
1 TL	Sambal Oelek (5 g)
N.G.*	Salz & Pfeffer

So geht´s

Schritt 1

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Schritt 2

Hokkaido aufschneiden und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Anschließend in Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Schritt 3

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten.

Schritt 4

Hokkaido hinzugeben und für ein paar Minuten braten. Dabei gut umrühren.

Schritt 5

Mit passierten Tomaten ablöschen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist (ca. 10 Minuten). Zwischendurch umrühren.

Schritt 6

Kidneybohnen gut abspülen und unter die Kürbispfanne mischen.

Schritt 7

Gekochten Reis unterrühren.

Schritt 8

Sambal Oelek einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: **40 Minuten**

TIPP

1. Die Kidneybohnen kannst du nach Belieben gegen andere Hülsenfrüchte austauschen, zum Beispiel Kichererbsen, schwarze Bohnen oder Linsen.

2. Sambal Oelek ist eine scharfe Gewürzpaste auf Basis von Chilischoten. Alternativ kannst du frische Chilis, Chiliflocken oder Chilipulver verwenden.

QUINOA-GEMÜSE-PFANNE

Pro Portion: **607** kcal | **33 g** Eiweiß | **18 g** Fett | **86 g** Kohlenhydrate

Zutaten (2 Portionen)

* N.G. = Nach Geschmack

200 g	Tofu
3 EL	Sojasoße (45 ml)
N.G.*	Pfeffer
1 TL	Tomatenmark (5 g)
200 g	Quinoa
1/2	Brokkoli (250 g)
100 g	Grüne Bohnen
1	Zwiebel (80 g)
2	Knoblauchzehen
2 TL	Rapsöl (10 g)

So geht´s

Schritt 1

Mit leichtem Druck aus dem Tofu das überschüssige Wasser herausdrücken. Tofu in Würfel schneiden und in eine Schale geben. Mit 2 EL Sojasoße, Pfeffer und Tomatenmark vermengen und für 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Schritt 2

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.

Schritt 3

Brokkoli in kleine Röschen und grüne Bohnen in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Schritt 4

Brokkoli und Bohnen in je einem Topf mit Salzwasser garen.

Schritt 5

Zwiebel in feine Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken.

Schritt 6

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Tofu dazugeben und leicht anbraten.

Schritt 7

Brokkoli, Bohnen und Knoblauch hinzugeben und kräftig schwenken.

Schritt 8

Zum Schluss Quinoa dazugeben und mit der restlichen Sojasoße sowie Pfeffer abschmecken.

TIPP

Statt den marinierten Tofu in der Pfanne anzubraten, kannst du ihn auch für 15–20 Minuten bei Umluft im Ofen backen. Dann wird er noch knuspriger.

BUNTER NUDELAUFLAUF

Pro Portion: **620** kcal | **26 g** Eiweiß | **22 g** Fett | **88 g** Kohlenhydrate

Zutaten (2 Portionen)

* N.G. = Nach Geschmack

150 g	Vollkornnudeln
1/2	Brokkoli (250 g)
1	Rote Zwiebel (80 g)
80 g	Champignons
1	Paprika (150 g)
100 g	Räuchertofu
3	Zweige frischer Rosmarin
2 TL	Rapsöl (10 g)
2	Knoblauchzehen
80 g	Passierte Tomaten
N.G.*	Scharfes Paprikapulver
N.G.*	Salz & Pfeffer
150 g	Veganer Käse

So geht´s

Schritt 1

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 2

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Schritt 3

Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser für etwa 5 Minuten garen.

Schritt 4

Zwiebel, Champignons, Paprika und Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Rosmarin fein hacken.

Schritt 5

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel in die Pfanne geben und anbraten, dann der Reihe nach Champignons, Paprika und Räuchertofu anbraten.

Schritt 6

Knoblauch dazupressen, Rosmarin hinzugeben und mit den passierten Tomaten ablöschen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 7

Alle Zutaten in eine Auflaufform geben und vermengen. Käse darauf verteilen.

Schritt 8

Für 20 Minuten im Ofen backen. Sobald die Nudeln oder der Käse goldbraun werden, den Auflauf aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

TIPP

1. Dieser Nudelauflauf schmeckt auch aufgewärmt sehr gut und ist deshalb ein ideales Gericht zum Vorkochen. Verkürze die Backzeit um ein paar Minuten, wenn du ihn zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal im Ofen backen möchtest.

2. Verwende am besten kurze Nudeln wie Penne, Fussili oder Tortiglioni für diesen Nudelauflauf. Du kannst auch wunderbar übrig gebliebene Nudeln von einer anderen Mahlzeit für diesen Nudelauflauf nutzen. Passe die anderen Zutaten dann entsprechend der Nudelmenge an.

SNACKS

BEEREN-JOGHURT-EIS

Pro Portion: **78** kcal | **4 g** Eiweiß | **2 g** Fett | **13 g** Kohlenhydrate

Zutaten (2 Portionen)

200 g	Gemischte Beeren (TK)
100 g	Ungesüßter Soja-Skyr

So geht´s

Schritt 1

Gefrorene Beeren mit Skyr in einen Standmixer geben und für ein paar Sekunden pürieren, bis eine Eis-Konsistenz entsteht.

Schritt 2

Im Anschluss direkt servieren.

TIPP

1. Aus gefrorenen Früchten lässt sich spielend leicht gesundes Eis machen. Beeren eignen sich wunderbar, jedoch kann jedes gefrorene Obst verwendet werden. Falls du es etwas süßer haben möchtest, kannst du z.B. etwas gefrorene Banane hinzufügen oder 1 TL Agavendicksaft dazugeben.

2. Statt eines Standmixers kann auch ein Stabmixer verwendet werden, der leistungsstark genug ist, um gefrorenes Obst zu pürieren.

Zubereitungszeit: **5 Minuten**

KOKOSJOGHURT MIT HEIDELBEERMUS

Pro Portion: **235** kcal | **4 g** Eiweiß | **13 g** Fett | **37 g** Kohlenhydrate

Zutaten (1 Portion)

* N.G. = Nach Geschmack

90 g	Heidelbeeren
N.G.*	Vanillepulver
1 TL	Agavendicksaft (5 g)
150 g	Ungesüßter Kokosjoghurt
1 TL	Chiasamen (5 g)

So geht´s

Schritt 1

Ein paar Heidelbeeren zur Dekoration zur Seite stellen.

Schritt 2

Restliche Heidelbeeren mit Vanille und Agavendicksaft in einen kleinen Topf geben.

Schritt 3

Für 5–7 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind und leicht zerfallen.

Schritt 4

Heidelbeeren mit einer Gabel zerdrücken.

Schritt 5

Kokosjoghurt in eine Schale füllen und Heidelbeermus, frische Heidelbeeren und Chiasamen darüber geben.

TIPP

1. Gekaufter Fruchtjoghurt enthält oft viel Zucker. Deshalb lohnt es sich, ihn selber zu machen.

2. Anstelle von Heidelbeeren kannst du natürlich auch anderes Obst verwenden. Köchele das Obst einfach so lange, bis es sich zu Mus pürieren lässt und mische es mit ungesüßtem Naturjoghurt.

Kokosjoghurt mit Heidelbeermus

SCHOKO-MUFFINS

Pro Portion: **131** kcal | **3 g** Eiweiß | **7 g** Fett | **16 g** Kohlenhydrate

Zutaten (12 Portionen)

130 g	Vollkornmehl
1 TL	Natron (5 g)
40 g	Backkakao
120 g	Ungesüßter Sojajoghurt
120 g	Apfelmark
50 g	Agavendicksaft
50 g	Geschmolzenes Kokosöl
100 ml	Ungesüßter Mandeldrink
1 TL	Apfelessig (5 ml)
50 g	Dunkle Schokolade (80% Kakaoanteil)

So geht´s

Schritt 1

Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 2

Mehl, Natron und Backkakao sieben und vermengen.

Schritt 3

Sojajoghurt, Apfelmark, Agavendicksaft, Kokosöl, Mandeldrink und Apfelessig verrühren und zu der Mehlmischung geben. Vorsichtig verrühren, bis die Zutaten verbunden sind.

Schritt 4

Schokolade hacken und unter den Teig heben.

Schritt 5

Teig mit Hilfe eines Löffels gleichmäßig auf 12 Muffinförmchen verteilen.

Schritt 6

Für 25–30 Minuten backen.

Schritt 7

Muffins komplett auskühlen lassen. Bei zusätzlicher Verwendung eines Muffinblechs sollten die Muffinförmchen zum Abkühlen aus dem Blech genommen werden.

TIPP

1. Lass dich nicht vom Apfelessig abschrecken. Dieser dient dazu, die Muffins fluffiger zu machen, ohne sich geschmacklich bemerkbar zu machen.

2. Wenn du bisher viel Zucker gegessen hast, müssen sich deine Geschmacksnerven vermutlich erst daran gewöhnen, dass diese Muffins ihre Süße durch das Apfelmark und etwas Agavendicksaft erhalten. Wenn du es süßer magst, kannst du etwas mehr Agavendicksaft hinzufügen oder die kalorienfreie Alternative Erythrit verwenden.

BRUSCHETTA MIT ROTE-BETE-HUMMUS

Pro Portion: **334** kcal | **13 g** Eiweiß | **10 g** Fett | **54 g** Kohlenhydrate

Zutaten (1 Portion)

* N.G. = Nach Geschmack

1/2	Gekochte rote Bete (50 g)
100 g	Gekochte Kichererbsen
1	Knoblauchzehe
10 g	Tahin (Sesammus)
2 TL	Limettensaft (10 ml)
20 ml	Wasser
2 TL	Olivenöl (10 g)
N.G.*	Kreuzkümmelpulver
N.G.*	Getrockneter Rosmarin
N.G.*	Salz & Pfeffer
4	Scheiben Vollkornbaguette (120 g)
2 TL	Röstzwiebeln (8 g)
N.G.*	Frische Kresse

So geht´s

Schritt 1

Für den Rote-Bete-Hummus rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Limettensaft, Wasser und Olivenöl mit etwas Kreuzkümmel, Rosmarin, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben (alternativ einen Stabmixer verwenden).

Schritt 2

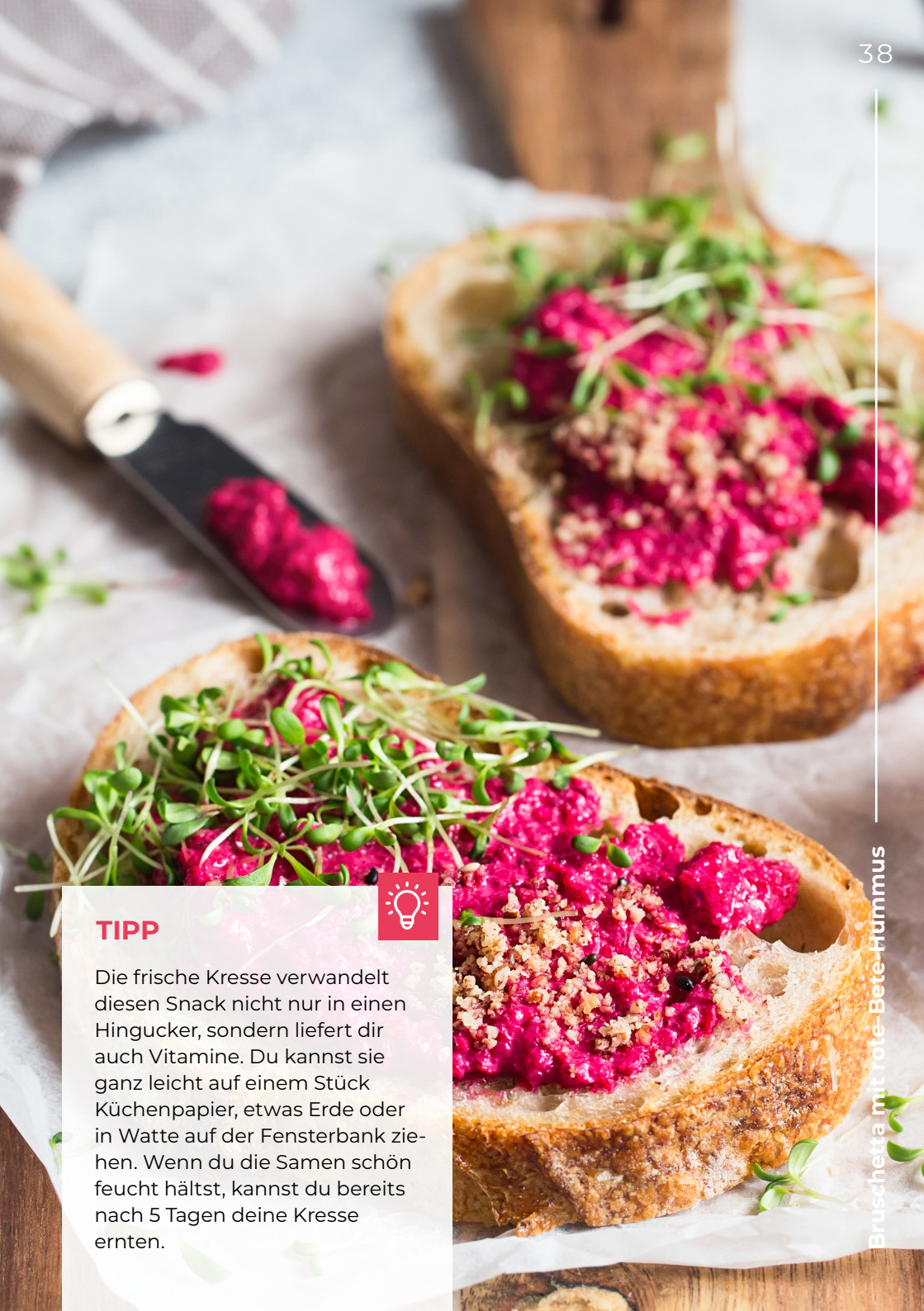
Gut pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Vollkornbaguette-Scheiben von beiden Seiten toasten und die warmen Scheiben mit Rote-Beete-Hummus bestreichen.

Schritt 4

Röstzwiebeln mit den Fingern leicht zerdrücken und zusammen mit etwas frischer Kresse auf die Brote geben.



TIPP

Die frische Kresse verwandelt diesen Snack nicht nur in einen Hingucker, sondern liefert dir auch Vitamine. Du kannst sie ganz leicht auf einem Stück Küchenpapier, etwas Erde oder in Watte auf der Fensterbank ziehen. Wenn du die Samen schön feucht hältst, kannst du bereits nach 5 Tagen deine Kresse ernten.

KNUSPRIGE KICHERERBSEN

Pro Portion: **183** kcal | **7 g** Eiweiß | **8 g** Fett | **23 g** Kohlenhydrate

Zutaten (2 Portionen)
* N.G. = Nach Geschmack

200 g	Gekochte Kichererbsen
2 TL	Rapsöl (10 g)
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Kreuzkümmelpulver
N.G.*	Chilipulver (optional)
N.G.*	Salz & Pfeffer

So geht´s

Schritt 1

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Schritt 2

Kichererbsen abgießen, mit Wasser abspülen und mit einem Geschirrtuch trocken tupfen.

Schritt 3

Kichererbsen in eine Schüssel geben, Öl und Gewürze dazugeben. Gut vermengen, bis alle Kichererbsen gleichmäßig überzogen sind.

Schritt 4

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Kichererbsen darauf verteilen und für ca. 30 Minuten backen.

TIPP

1. Dieser knusprige Snack ist eine perfekte Alternative zu Chips oder gerösteten Nüssen, die durch den hohen Gehalt an zusätzlichen Fetten eine Menge Kalorien beinhalten können.

2. Je länger die Kichererbsen im Ofen bleiben, desto knuspriger werden sie.

Knusprige Kichererbsen

BILDNACHWEISE

Seite 01: Craevschii Family/shutterstock.com

Seite 06: Krakenimages.com/shutterstock.com

Seite 08: Magdanatka/shutterstock.com

Seite 10: JeniFoto/shutterstock.com

Seite 12: Magdanatka/shutterstock.com

Seite 14: Sentelia/shutterstock.com

Seite 16: NoirChocolate/shutterstock.com

Seite 18: NoirChocolate/shutterstock.com

Seite 19: Timolina/shutterstock.com

Seite 21: Robyn Mackenzie/shutterstock.com

Seite 23: Timolina/shutterstock.com

Seite 25: Timolina/shutterstock.com

Seite 27: YuliiaHolovchenko/shutterstock.com

Seite 29: Julia Mikhaylova/shutterstock.com

Seite 30: Elena Veselova/shutterstock.com

Seite 32: Liv friis-larsen/shutterstock.com

Seite 34: Rujipart/shutterstock.com

Seite 36: Elena Veselova/shutterstock.com

Seite 38: Nataliia Zhekova/shutterstock.com

Seite 40: vm2002/shutterstock.com

Impressum
© 2023
MetaFlow Food GmbH
Lützowstraße 105/106
10785 Berlin

Hinweis
Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk darf, auch teilweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors wiedergegeben werden. Dies gilt sowohl für die Speicherung als auch für die Vervielfältigung oder Veröffentlichung, sowohl von Texten als auch von Grafiken und Tabellen.

Haftungsausschluss
Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für Schäden jeder Art, die sich durch Anweisungen dieses Buches ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Autor übernommen werden.