



STRONGER TOGETHER

CHALLENGE

STRONG
NATION®



STRONGER TOGETHER CHALLENGE

Hier siehst du beispielhaft, wie du deinen Kalender organisieren kannst, damit du die wöchentlichen Workout-Anforderungen für diese Challenge erfüllst.
Deine eigene Version kannst du an deinen Kursplan anpassen.

WORKOUT-KALENDER UND TIPPS FÜR EINE WOCHE VOLLER POWER

TAGE PRO WOCHE	TRAINING
3	STRONG Nation® Kurse (30 Min., 45 Min. oder 60 Min.)
3	Workouts auf YouTube: Stärker in 7 Minuten
1	Dehnen und Mobilität für den ganzen Körper

HINWEIS

Wenn in deiner Gegend keine Kurse verfügbar sind oder in deinem Fitnessstudio nicht drei STRONG Nation® Kurse pro Woche angeboten werden, kannst du die digitalen Workouts nutzen, die von unserer STRONG Nation® YouTube-Seite auf den Kalender verlinkt sind.
Vergiss nicht, deinen Arzt oder deine Ärztin zu konsultieren, bevor du mit diesem oder einem anderen Fitnessprogramm beginnst.



KALENDER FÜR DIE STRONGER TOGETHER CHALLENGE

AUSDAUER UND HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT

WOCHE 1

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN ODER STRONG NATION® 1	STÄRKER IN 7 MINUTEN: HIIT 1	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN ODER STRONG NATION® 2	STÄRKER IN 7 MINUTEN: BEWEGLICHKEIT	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN ODER STRONG NATION® 3	STÄRKER IN 7 MINUTEN: HIIT 2	20 MIN. DEHNEN UND MOBILITÄT FÜR DEN GANZEN KÖRPER ODER CIRCU MOBILITY™ HIER KURS SUCHEN

KRAFT IN OBER- UND UNTERKÖRPER

WOCHE 2

TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 4	STÄRKER IN 7 MINUTEN: OBERKÖRPER	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 5	STÄRKER IN 7 MINUTEN: UNTERKÖRPER	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 6	STÄRKER IN 7 MINUTEN: UNTERKÖRPER 2	20 MIN. DEHNEN UND MOBILITÄT FÜR DEN GANZEN KÖRPER ODER CIRCU MOBILITY™ HIER KURS SUCHEN

KOGNITIVE FUNKTION / KAMPFELEMENTE

WOCHE 3

TAG 15	TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20	TAG 21
STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 1	STÄRKER IN 7 MINUTEN: PUNCH	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 2	STÄRKER IN 7 MINUTEN: KICK	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 3	STÄRKER IN 7 MINUTEN: KATA	20 MIN. DEHNEN UND MOBILITÄT FÜR DEN GANZEN KÖRPER ODER CIRCU MOBILITY™ HIER KURS SUCHEN

MOBILITÄT: GLEICHGEWICHT / STABILITÄT / RUMPFMUSKELN

WOCHE 4

TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25	TAG 26	TAG 27	TAG 28
STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 4	STÄRKER IN 7 MINUTEN: BAUCH- UND RUMPFMUSKELN	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 5	STÄRKER IN 7 MINUTEN: MOBILITÄT	STRONG NATION® HIER KURS SUCHEN STRONG NATION® 6	STÄRKER IN 7 MINUTEN: BAUCH- UND RUMPFMUSKELN	20 MIN. DEHNEN UND MOBILITÄT FÜR DEN GANZEN KÖRPER ODER CIRCU MOBILITY™ HIER KURS SUCHEN

Vergiss nicht, deinen Arzt oder deine Ärztin zu konsultieren, bevor du mit diesem oder einem anderen Fitnessprogramm beginnst.



EXKLUSIVE TIPPS VON AI LEE SYARIEF

DIE 5 GRUNDPFEILER FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS

WASSER



Täglich 6-8 Gläser Wasser zu trinken ist essenziell, um deinen Körper mit der nötigen Flüssigkeit zu versorgen, insbesondere bei Workouts. Eine angemessene Flüssigkeitszufuhr sorgt für bessere Leistung, hält den Energiepegel aufrecht und beugt Müdigkeit vor. Zudem wird die Körpertemperatur reguliert, die Gelenke werden mit Flüssigkeit versorgt und die Muskelregeneration sowie die Entgiftung werden unterstützt. All dies reduziert das Verletzungsrisiko und verbessert die Beweglichkeit. Da man bei Bewegung über den Schweiß viel Flüssigkeit verliert, ist es für die allgemeine Gesundheit, eine bessere Verdauung und schnellere Erholung essenziell, die Speicher wieder aufzufüllen.

START AM MORGEN

Trinke gleich nach dem Aufwachen ein Glas Wasser, um mit ausreichend Flüssigkeit in den Tag zu starten.

VERWENDE EINE WASSERFLASCHE

Nimm stets eine Wasserflasche mit und lege fest, bis wann du diese austrinken solltest (z. B. bis zum Mittagessen und dann wieder bis zum Abendessen).

GEWOHNHEITEN KOMBINIEREN

Kombiniere das Wassertrinken mit einer regelmäßigen Aktivität, zum Beispiel mit einer Arbeitspause oder dem Überprüfen deiner E-Mails.

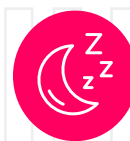
VISUELLE HINWEISE

Halte stets ein Glas Wasser oder eine Wasserflasche in Sichtweite, etwa auf deinem Schreibtisch oder deiner Küchenzeile, damit du daran denkst, regelmäßig zu trinken.

BELOHNE DICH SELBST

Nachdem du eine ganze Flasche getrunken oder dein Ziel von 8 Gläsern erreicht hast, solltest du dich belohnen, um motiviert zu bleiben.

SCHLAF



Schlaf wird zunehmend als Schlüsselfaktor für die allgemeine Gesundheit erkannt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich etwa **8 Stunden Schlaf pro Nacht** positiv auf die Gehirnfunktion, das Gedächtnis sowie die kognitive Leistung auswirken. Im Schlaf kann der Körper Muskeln reparieren, das Immunsystem stärken und Hormone regulieren - essenziell für Erholung und Wohlbefinden. Umgekehrt kann zu wenig Schlaf zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen und Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung führen. Auch negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel und die Herzgesundheit können auftreten. Die Forschung hat gezeigt, dass regelmäßiger, guter Schlaf für die psychische und physische Gesundheit gleichermaßen essenziell und somit DER große Faktor für eine gesündere Lebensweise ist.

LEGE EINE FESTE SCHLAFENSZEIT FEST

Gehe jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett, um die innere Uhr deines Körpers zu steuern und die Schlafqualität zu verbessern (zirkadianer Rhythmus).

SORGE FÜR WENIGER BILDSCHIRMZEIT

Vermeide Bildschirme (Smartphone, Fernseher etc.) mindestens 30-60 Minuten bevor du ins Bett gehst, da zu viel Blaulicht die Melatoninausschüttung stören kann.

FINDE EINE ROUTINE ZUR ENTSPANNUNG

Du kannst etwas lesen, meditieren oder deinen Körper dehnen, um ihm zu signalisieren, dass es nun Zeit ist, sich zu entspannen.

DUNKLE, KÜHLE UMGEBUNG

Sorge dafür, dass dein Schlafzimmer dunkel, ruhig und kühl ist, um die ideale Umgebung für einen tiefen, erholsamen Schlaf zu schaffen.



EXKLUSIVE TIPPS VON AI LEE SYARIEF

DIE 5 GRUNDPFEILER FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS

ERNÄHRUNG



Makroernährung - mit Fokus auf Proteine, Kohlenhydrate und Fette - ist essenziell für STRONG Nation® Workouts, da sie deinen Körper mit Energie versorgt und dir dabei hilft, deine Bestleistung zu erreichen. Proteine unterstützen die Regeneration und das Wachstum der Muskeln nach intensiven Sessions, Kohlenhydrate liefern die nötige Energie für ein wirkungsvolles Workout und gesunde Fette sind wichtig für nachhaltige Energie und die allgemeine Gesundheit. **Nicht vergessen: Du kannst eine falsche Ernährungsweise nicht ausgleichen, die richtige Ernährung ist essenziell für optimale Gesundheit.** Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell - nicht nur für die Leistung, sondern auch für die Erholung, die Energie und einen langfristigen Fitness-Erfolg.

SORGE FÜR AUSGEWOGENE MAKRONÄHRSTOFFE

Achte auf eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten in deiner Ernährung. So liefern deine Mahlzeiten Energie, unterstützen den Muskelaufbau und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.

GIB VOLLWERTKOST DEN VORRANG

Nimm bevorzugt nährstoffreiche Kost wie Gemüse, Obst, mageres Protein, Vollkorngetreide und gesunde Fette zu dir, um für eine bessere Ernährung und langfristige Gesundheit zu sorgen.

ACHTE AUF DEINE PORTIONSGRÖSSEN

Achte darauf, angemessene Portionen zu dir zu nehmen und dich nicht zu überessen. So kannst du ein gesundes Gewicht halten und deine Energiereserven denn ganzen Tag nutzen.

SCHRÄNKE VERARBEITETE LEBENSMITTEL EIN

Achte darauf, weniger verarbeitete Lebensmittel zu dir zu nehmen und auch zugesetzten Zucker und ungesunde Fette zu reduzieren, da diese zu einer Gewichtszunahme führen und negative Auswirkungen auf deine allgemeine Gesundheit haben können.

STRESS-MANAGEMENT



Stressmanagement ist in der 4-wöchigen STRONG Nation® Challenge von größter Bedeutung, da sich Stress direkt auf die körperliche Leistung, die Erholung und deine Motivation auswirkt. Wenn dein Körper Stress ausgesetzt ist, setzt er Cortisol frei. Dies kann zu Müdigkeit, schlechter Schlafqualität und Muskelabbau führen - somit wird es für dich schwieriger, deine Fitness-Ziele zu erreichen. Wenn du Achtsamkeit, Atemübungen und Entspannungstechniken in deinen Alltag integrierst, kannst du besser mit Stress umgehen und hast mehr Energie, Fokus und Ausdauer für deine Workouts. Stressmanagement ist ein wichtiger Pfeiler deiner Gesundheit und stellt sicher, dass sich dein Körper und Geist in Einklang befinden - für eine optimale Leistung und Erholung während der Challenge.

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION FÜR MEHR ENTSPANNUNG

Nimm dir jeden Tag 5-10 Minuten Zeit, um tiefe Atemzüge zu nehmen oder zu meditieren. Das hilft dir dabei, deine Workouts ruhig, fokussiert und mental vorbereitet anzugehen.

ACHTE AUF AKTIVE ERHOLUNG

Integriere Aktivitäten wie Dehnen, Yoga oder Spaziergänge in deine Ruhetage, um Spannung abzubauen, die Durchblutung zu verbessern und Stress zu reduzieren, ohne deinen Körper übermäßig zu beanspruchen.

PLANE ENTSPANNUNGSZEITEN

Plane in deinem Alltag kurze Pausen für Dehnübungen, einen Spaziergang oder eine sonstige Aktivität ein, die dir hilft, Stress zu reduzieren und deine Batterien wieder aufzuladen.

ORGANISATION IST DER SCHLÜSSEL

Erstelle einen übersichtlichen Plan für dein Workout und deine Mahlzeiten während der Challenge. So kannst du Unsicherheiten reduzieren und leichter am Ball bleiben, ohne dich zu überfordern.



EXKLUSIVE TIPPS VON AI LEE SYARIEF

DIE 5 GRUNDPFEILER FÜR GESUNDHEIT UND FITNESS

FESTE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN



Um nach der **4-wöchigen STRONG Nation® Challenge** langfristige Gewohnheiten zu entwickeln, fang am besten klein an und achte darauf, dass deine Veränderungen zu bewältigen sind. So kannst du etwa mit kurzen täglichen Workouts weitermachen. Bleib am Ball, indem du deine Fortschritte visuell nachverfolgst, zum Beispiel mit einem Tracker oder Kalender für deine Routinen, um dich an deine Eigenverantwortung zu erinnern. Schaffe Systeme, um leichter zum Erfolg zu gelangen: So kannst du etwa die Kleidung für dein Workout im Voraus bereitlegen oder Erinnerungsfunktionen nutzen, um dein Training zu automatisieren. Teile deine Fortschritte mit deinem Freundeskreis oder deiner Fitness-Community, um für eine Extraportion Motivation zu sorgen. Und zu guter Letzt sollten deine Gewohnheiten zu deiner Identität werden: Sieh dich selbst als eine Person, die Fitness an erste Stelle setzt. Alle deine Aktivitäten tragen zu dieser Identität bei und sorgen dafür, dass deine Routinen nachhaltiger werden. Vergiss nicht, dich selbst für erreichte Meilensteine zu belohnen. Durch positive Verstärkung bleibst du nämlich motiviert und konsequent.

FANG KLEIN AN

Beginne mit kurzen, leicht zu bewältigenden Workouts (10-15 Minuten), damit du leichter dranbleiben kannst, ohne dich zu überfordern.

LEGE EINE BESTIMMTE ZEIT FEST

Such dir eine bestimmte Tageszeit aus (z. B. morgens oder nach der Arbeit), um deine Workouts in deine tägliche Routine zu integrieren.

BEREITE DICH VOR

Lege dir deine Workout-Kleidung oder deine Geräte am Abend davor zurecht, um für einen reibungslosen Ablauf zu sorgen und den Start zu erleichtern.

BELOHNE DEINEN FORTSCHRITT

Feiere kleine Erfolge, etwa wenn du eine ganze Woche an Workouts geschafft hast, um die Routine zu festigen und motiviert zu bleiben.



FITNESS-BIOMARKER-TRACKER

	RUHE- HERZFREQUENZ	MAXIMALE HERZFREQUENZ (MHF)	VO2 _{max} $VO2_{max} = 15 \times (HF_{max}^{max} / HF_{Ruhe})$
Beispiel (40 Jahre alt)	67	180	40,29850746
WOCHE 1 / TAG 1			
WOCHE 2 / TAG 1			
WOCHE 3 / TAG 1			
WOCHE 4 / TAG 1			
WOCHE 4 / TAG 7			

NACHVERFOLGEN

Wenn du kein tragbares Gerät mit Pulsmesser hast, kannst du deine Fitness-Biomarker manuell nachverfolgen. So geht's:

RUHEHERZFREQUENZ

Deine Ruheherzfrequenz misst du am besten, indem du dich hinsetzt, für 5 Minuten entspannst und dann deinen Puls überprüfst. Lege dazu deinen Zeige- und Mittelfinger an deinen Hals neben die Luftröhre. Wenn du den Puls an deinem Handgelenk messen möchtest, lege zwei Finger zwischen den Knochen und die Sehne oberhalb deiner Arteria radialis. Diese befindet sich auf der Daumenseite deines Handgelenks. Sobald du deinen Puls fühlst, zähle die Schläge in 15 Sekunden. Multipliziere diese Zahl mit vier, um deine Schläge pro Minute (beats per minute, bpm) zu berechnen.

MAXIMALE HERZFREQUENZ (MHF)

Eine gebräuchliche Methode zur Berechnung deiner maximalen Herzfrequenz (MHF) ist das Subtrahieren deines Alters von 220. Wenn du also beispielsweise 40 Jahre alt bist, liegt deine MHF bei 180 bpm.

VO2_{max}

Du kannst deinen bereits bestimmten Ruhe- und Maximalpuls heranziehen und diese Werte in die Formel einsetzen, um deine VO2_{max} zu ermitteln: $VO2_{max} = 15 \times (HF_{max} / HF_{Ruhe})$. Nehmen wir an, dein Ruhepuls liegt bei 80 bpm und dein Maximalpuls bei 195 bpm. Setze die Werte ein: $VO2_{max} = 15 \times (195/80)$. Wenn du deine Fitness-Reise beginnst und deine wöchentliche VO2_{max} nachverfolgst, wirst du feststellen, wie sich diese langsam verbessert.



VO2_{max}-TABELLEN

VO2_{max}-Tabellen dienen als allgemeine Referenz für den Grad der Fitness. Es gilt jedoch zu beachten, dass diese Werte von Person zu Person erheblich schwanken können. Dies hängt etwa von Faktoren wie der Lebensweise, der genetischen Veranlagung und der sportlichen Vorgeschichte ab. Wenn deine aktuelle VO2_{max} nicht mit der Tabelle übereinstimmt, lass dich bitte nicht entmutigen! Die regelmäßige Teilnahme an STRONG Nation® Kursen und die Integration regelmäßiger Trainingseinheiten in deine Routine helfen dir dabei, dich mit der Zeit zu verbessern.

Die bereitgestellten Daten dienen rein informativen Zwecken. Konsultiere bitte deinen Arzt oder deine Ärztin, um persönlichen medizinischen Rat einzuholen. Vergiss nicht, deinen Arzt oder deine Ärztin zu konsultieren, bevor du mit diesem oder einem anderen Fitnessprogramm beginnst.

VO2_{max}-TABELLE FÜR FRAUEN

ALTER	SCHLECHT	ANGEMESSEN	DURCHSCHNITTlich	GUT	HERVORRAGEND
≤ 29	≤ 23,9	24–30,9	31–38,9	39–48,9	49
30–39	≤ 19,9	20–27,9	28–36,9	37–44,9	45
40–49	≤ 16,9	17–24,9	25–34,9	35–41,9	42
50–59	≤ 14,9	15–21,9	22–33,9	34–39,9	40
60–69	≤ 12,9	13–20,9	21–32,9	33–36,9	37

VO2_{max}-TABELLE FÜR MÄNNER

ALTER	SCHLECHT	ANGEMESSEN	DURCHSCHNITTlich	GUT	HERVORRAGEND
≤ 29	≤ 24,9	25–33,9	34–43,9	44–52,9	53
30–39	≤ 22,9	23–30,9	31–41,9	42–49,9	50
40–49	≤ 19,9	20–26,9	27–38,9	39–44,9	45
50–59	≤ 17,9	18–24,9	25–37,9	36–42,9	43
60–69	≤ 15,9	16–22,9	23–35,9	36–40,9	41

Beachte bitte, dass diese VO2_{max}-Werte für Nichtsportler*innen gelten.
*Quelle: <https://inscyd.com/article/vo2max-charts-by-age-gender-sport/>



SYNC YOUR NUTRITION

ERNÄHRUNGSRATGEBER
Ernährungswissenschaftlich
zusammengestellte
Rezepte und Tipps

Monica Auslander Moreno, MS, RDN

ESSENCE
NUTRITION



ERNÄHRUNGS- RATGEBER

Es ist zu beachten, dass individuelle körperliche Unterschiede existieren. Wir alle haben deshalb jeweils ganz spezielle Ernährungsbedürfnisse. Dieser Plan trägt den meisten davon Rechnung, doch mag es sein, dass er entsprechend deines Alters, Gewichts, Stoffwechsels, Gesundheitszustands, Medikamentenbedarfs, Aktivitätsniveaus, deiner Fertilität usw. anzupassen ist. Bitte hol ärztlichen Rat ein, bevor du ein Übungs- oder Ernährungsprogramm beginnst. Dieser Ratgeber erhebt nicht den Anspruch, ärztlichen Rat und/oder Ernährungsberatung in irgendeiner Weise ersetzen zu können.

Monica Auslander Moreno, MS, RDN ist die Gründerin von Essence Nutrition, einer Praxis für die Ernährungsberatung von Gruppen in Miami. Diese dient privaten wie Firmenkunden und erstellt Ernährungskonzepte für zahlreiche Restaurants, Einrichtungen und Schulen. Vor der Eröffnung ihrer Praxis hat Monica an der University of Florida ihren Bachelor gemacht und anschließend an der Florida International University ihren Master in Dietetics and Nutrition. Monica hat Vorträge auf nationalen Ernährungs- und Wellnesskonferenzen gehalten und ist in zahlreichen Printveröffentlichungen und Medienbeiträgen vorgestellt worden. Sie ist Mitglied in der Academy of Nutrition and Dietetics, Eating Disorder Dietitian Practice Group und Weight Management Dietetic Practice Group.

ERNÄHRUNGSRATGEBER INHALT

Einführung	2
Nützliche Hinweise	3
Grundregeln	4-5
Frühstücksrezepte	6-12
Rezepte für mittags	13-19
Rezepte für abends	20-27
Rezepte für Snacks	28-33



HUNGRIG NACH BRENNSTOFF?

HIER GEHT'S UMS KOCHEN!

Dieses Buch, „SYNC Your Nutrition“, enthält Rezepte und Ratschläge der registrierten Diätassistentin Monica Auslander Moreno zur optimalen Unterstützung des Körpers während des STRONG Nation™ Programms. Es ist dazu konzipiert, parallel zum Besuch von STRONG Nation™ Kursen verwendet zu werden, um dein Ernährungsbewusstsein zu schärfen und dich deine Ziele erreichen zu lassen. Zudem kann das Büchlein dir und deinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern helfen, eure Ernährung optimal an euer Fitnessprogramm anzupassen.

Ernährung und Fitness gehören zusammen - die weltbesten Athleten wissen sehr gut, dass ihre Leistung in starkem Maße vom richtigen ‚Brennstoff‘ abhängt. STRONG Nation™ verlangt intensive Muskelbeanspruchung in Form von Krafttraining in Verbindung mit berechnetem Herz-Kreislauf-Training - dies erzeugt einen besonderen Ernährungsbedarf, der befriedigt werden muss, wenn Muskelabbau vermieden werden soll. Eine verlässliche Aufnahme von Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Ballaststoffen und Flüssigkeit ist ideal, um den Aufbau von Muskelmasse und die Auffüllung der Energiespeicher sicherzustellen. Diese Rezepte werden dir dabei helfen, deinen Ernährungsbedarf zu decken, damit du angesichts deiner STRONG Nation™ Workouts immer gut ernährt bist.

Selbstverständlich können die Rezepte an persönliche Vorlieben oder besondere gesundheitliche Bedingungen angepasst werden. Es ist sogar möglich, Gerichte innerhalb eines Tages und zwischen den Tagen zu vertauschen. Dieses Büchlein ist ein Ratgeber. Nichts ist in Stein gemeißelt - sei vielmehr flexibel und nimm, wenn's ums Essen geht, Rücksicht auf deinen Hunger, deine Figurvorstellungen, deine Kultur und sozialen Erfordernisse sowie deinen Geldbeutel. Mach dich aber mit den Konzepten des Intuitive Eating und des Mindful Eating vertraut und verwende sie stets als Grundlage zur Umsetzung des vorliegenden Plans.

Zweck dieses Ratgebers ist nicht eine kurzfristige Diät, sondern die Entwicklung langfristiger Ernährungsgewohnheiten und -einstellungen. Beim Essen hast du jedes Mal neu die Gelegenheit, deinen Körper noch besser kennenzulernen. Jede Mahlzeit bietet Gelegenheit zu lernen, zu reflektieren, zu überprüfen und zu wachsen. Das ist ein langfristiger, komplexer Prozess - dieser Ratgeber ist schlicht das Rahmenkonzept zur Gestaltung deines Verhältnisses zum Essen im Laufe der Zeit. Mit ihm kannst du dich auf den Weg machen - zu einer gesunden Selbstsorge, zum Genuss erleben, das in gesunden Nahrungsmitteln steckt, weg von genussfeindlichen Diäten und hin zur Auseinandersetzung mit deinen individuellen Bedürfnissen, damit Geist und Körper dich bei deiner Arbeit mit STRONG Nation™ optimal unterstützen.

Du wirst bemerken, dass dieser Plan eine Vielzahl von Nahrungsmitteln vorsieht, die auf unterschiedlichste Weise zubereitet und konsumiert werden. Jedes Nahrungsmittel besitzt ein spezifisches Nährstoffprofil, welches jeweils spezifische Vorteile bietet. Auf dieser Grundlage isst du die nötigen Vitamine, statt sie einzunehmen. Gleichzeitig isst du im Laufe einer Woche idealerweise verschiedene Arten von Nahrungsmitteln, von Obst und Gemüse über stärkehaltige Lebensmittel, Getreide, Nüsse, Samen und Eiweiße bis hin zu Ölen, Gewürzen und Milchprodukten. Das ist die Grundlage dafür, dass die Kraft des Essens zu deiner Kraft wird. Verarbeitete Lebensmittel mögen uns manchmal locken, doch hier geht es darum, den Körper mit dem wichtigsten Brennstoff zu versorgen: Zutaten, die in der Erde wuchsen oder auf ihr herumliefen.

Möchtest du deinen individuellen Ernährungsbedürfnissen voll Rechnung tragen, ist das letztlich nur mit einer ausgebildeten Ernährungsberaterin möglich. Dieser Ratgeber dient allein Informationszwecken und erhebt nicht den Anspruch, den Rat, die Diagnose oder die Behandlung eines Arztes in irgendeiner Weise ersetzen zu können. Fragen hinsichtlich der Diagnose oder Behandlung von Beschwerden solltest du unbedingt mit deinem Arzt oder anderen professionellen Gesundheitsdienstleistern besprechen.



DEINE KÜCHE

Vielleicht hast du bisher wenig gekocht oder glaubst, du kannst es nicht besonders gut, doch das lässt sich ändern.

Be STRONG – stell dir vor, dass dir niemand zuschaut ... und niemand meckert! Selbst zu kochen wird dir letztlich Zeit und Geld sparen und dazu führen, dass du weniger wegwerfen musst. Wenn du Familie hast, sprich über dieses Büchlein mit deinen Liebsten und platziere es gut sichtbar, um sie einzuladen, dabei zu sein – und genauso viel Spaß zu haben!

EIN PAAR NÜTZLICHE HINWEISE

TRIFF VORBEREITUNGEN

Bei richtiger Vorbereitung geht das Kochen selbst schneller und die Arbeit in der Küche insgesamt besser von der Hand. Bereite zunächst alle im Laufe der Woche benötigten Saucen und Dressings zu. Auch Salate lassen sich schon vorbereiten, jedoch ohne Dressing – matschige Salate kommen nicht so gut an.

LIES DEINE REZEPTE

Lies deine Rezepte von Anfang bis Ende – jedes Wort hat seinen Sinn! Überleg dir im Voraus, was wann in den Ofen oder auf den Herd muss, wann du den Ofen vorheizen musst und was sonst noch alles zu bedenken ist, damit alles gleichzeitig fertig wird. Zum Beispiel: Wenn du weißt, dass du den Ofen für den Lachs benötigen wirst, könntest du das Gemüse in dieser Zeit auf dem Herd sautieren. Das Auftauen und Kochen von Proteinen braucht etwas Zeit.

SCHUMMELN ERLAUBT!

Wenn Du einmal zu faul bist, dir dein Hähnchen selbst zu braten – kauf dir einfach eins beim Grill deines Vertrauens. Keine Lust, den Lachs in die Pfanne zu hauen? Hol dir deine Tagesration Proteine einfach aus zwei hartgekochten Eiern. Gib etwas Burrata oder Mozzarella über den Salat. Und besorg dir Thunfisch in Dosen, Lachs- und Hühnerkonserven sowie Sardellen, die gemeinsam mit etwas Senf oder einer Avocado-creme einen einfachen ‚Salat‘ ergeben. Kauf Bohnen und Süßkartoffelpüree in Dosen. Wähle Tiefkühl Obst und -gemüse – das ist ernährungsphysiologisch genauso gut, billiger und haltbarer (und kann problemlos in der Mikrowelle aufgetaut werden!). Auch gegen Süßkartoffelwürfel, Kürbis, Quinoa und Hafermehl in Form tiefgekühlter Würfel ist nichts einzuwenden. Halte ein paar gesunde Saucen vorrätig, falls dir nicht danach ist, deine eigene anzufertigen, wie Senfsauce, Miso-Sauce, Sauerkraut, Kimchi, Tamari-Sojasauce und Tomatensauce ohne Zuckerzusatz.

MACH DEINEN TELLER STRONG

Generell sollte dein Teller etwa zur Hälfte mit Gemüse bestückt sein (gekocht und/oder roh), während ein weiteres Viertel des Tellers für proteinreiche Zubereitungen reserviert sein sollte und das letzte Viertel für kohlenhydratreiche. Saucen können in allen Quadranten verwendet werden.

TRINK GENUG

Nach den STRONG Nation™ Workouts brauchst du eine Menge Flüssigkeit. Nimm dir vor, täglich etwa die Hälfte deines Körpergewichts in Unzen zu trinken. Das heißt Wasser, Wasser, Wasser trinken! Reduzieren oder ganz verbannen solltest du hingegen Limos, Soft Drinks, Säfte und alles, was mit künstlichen Süßungsmitteln gesüßt ist.



GRUNDREGELN

Verteile deine Mahlzeiten so, dass sie in deinen Tagesplan passen. Dabei solltest du es jedoch vermeiden, länger als vier Stunden lang nichts zu essen. So bleibt dein Blutzuckerspiegel stabil und dein Stoffwechsel funktioniert effizient. Falls du vor deinem Morgentraining lieber fastest, solltest du innerhalb von 30 Minuten nach deinem STRONG by Zumba® Kurs ein nahrhaftes Frühstück zu dir nehmen. Im Rahmen der #SBZx28 Challenge gibt es keine falsche Zeit, zu essen oder zu trainieren. Iss aber immer, wenn du Hunger hast und hör auf, wenn du satt bist.

Iss zu Hause oder bereite deine Snacks und Mahlzeiten so oft wie möglich selbst zu. Restaurants geht es um den Geschmack, nicht um die Gesundheit.

FLÜSSIGKEITEN

KEIN SAFT. KEINE SOFT DRINKS. (Und ja, auch künstliche Süßstoffe zählen dazu.) Trinken kannst du Wasser mit Sprudel (aber ohne Geschmack), alle Tees und alle Kaffeesorten (bei „Detox“-Drinks aufpassen – sie enthalten oft Laxativa).

Um dir deinen Tee/Kaffee zu versüßen: Wie wäre es mit „Monk Fruit“ oder „Stevia“ von der Marke „In the Raw“? Ansonsten empfehlen wir Cashew- oder Hanfmilch (ungesüßt); Bio-Milch von Kühen aus Weidenhaltung; Kurkuma oder Zimt.

Pro Tag kannst du 240 g zuckerarmen Kombucha zu dir nehmen (<2 g Zucker pro Person, wie Gingerade von GT). **Bitte beachte, dass Kombucha eine geringe Menge an Alkohol enthält und sich nicht für Personen unter 21 Jahren oder Menschen eignet, die an bestimmten Krankheiten leiden oder bestimmte Medikamente einnehmen.**

UM DEINEN BEDARF AN FLÜSSIGKEITEN ZU BERECHNEN: Nimm dein Gewicht in Kilogramm und multipliziere es mit 25-30: so viele Milliliter an Flüssigkeit benötigst du pro Tag.

ALKOHOL

Maximal zwei Einheiten pro Woche (aber im Idealfall gar keine!). Alkohol trägt zur schnellen Fetteinlagerung, Magenreizung, Dehydrierung, zu einem langsamen Stoffwechsel, zu mehr Heißhunger, zu höherem Blutdruck und zu Entzündungen bei. Am besten sind noch klare Spirituosen (Wodka, Gin) auf Eis oder mit Sodawasser und Zitrone.

ZUCKER

Denk daran: Zucker lauert ÜBERALL. Sei immer auf der Hut und rechne damit, ihn in fast jedem Nahrungsmittel vorzufinden.

Iss nur Produkte, die als „ungesüßt“ bezeichnet werden (Nussbutter, Milch, Nussmilch, Joghurt, Kefir, Hafermehl usw.). Im Zweifelsfall einfach auf das Etikett schauen! Kauf rohe Nüsse – ohne zusätzliche Geschmacksstoffe.

Zucker versteckt sich oft hinter interessant klingenden Namen. Hier sollten die Alarmglocken läuten: evaporierter Zuckerrohrsaft, Ahornsirup, Melasse, Saccharose, Rohrzucker, Rübenzucker, Honig, Agave, Invertzucker usw. Hersteller geben gerne Zucker zu Vollkornbrot, Dosenbohnen, Dosensuppen, Haferbrei, Müsli usw. hinzu.

SAUCEN

Zucker ist in fast allen Saucen zu finden. NICHT essen solltest du: Ketchup, Tomatensauce (es sei denn, sie enthält laut der Verpackung höchstens 3 g), Honigsenf, Sriracha, Chilisaucen, Sirupe, Salat-Dressings aus dem Geschäft, Thai-Chilisaucen, Kabayaki-Sauce, scharfe Mayonnaise, Ponzu-Sauce, Sojasauce, Barbecue-Sauce usw.

In Ordnung sind hingegen: Olivenöl, Essig, Kimchi, Senf, Sauerkraut, Hummus, Zitronen oder Limetten, Gewürze, kleine Mengen (<1 TL) scharfe Sauce oder Sriracha, die Aminosäuren von Bragg, San-J Tamari, Wasabi, halbsaure Essiggurken, eingelegter Ingwer, Guacamole, Salsa, Pico de Gallo, Salsa Verde, Chimichurri und Pesto.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel zu senken, sorgen für ein Sättigungsgefühl, gesunde Darmbewegungen und einen gesunden Bakterienhaushalt. Frauen: 25 bis 28 g an Ballaststoffen pro Tag. Männer: 35 bis 38 g an Ballaststoffen pro Tag. Achte darauf, beim Genuss von Ballaststoffen auch genug zu trinken (siehe oben).

PROBIOTIKA

Probiotika sind lebendige Organismen, die unterschiedliche Stellen unseres Körpers bevölkern und für die Verdauung, Immunität und Gewichtskontrolle unverzichtbar sind. Sprich mit deinem Doktor oder Ernährungsberater über Probiotika-Zusätze, aber nahezu jeder kann fermentierte Lebensmittel konsumieren, die Probiotika enthalten - empfehlenswert für alle, die gesund bleiben und ihr Gewicht kontrollieren wollen! Wie wäre es mit Kimchi, Sauerkraut, Kefir, Jogurt, zuckerarmem Kombucha und eingelegten Lebensmitteln?

VITAMINE/MINERALSTOFFE

Der Bedarf an Vitaminen/Mineralstoffen ist bei jedem anders. Bei deiner jährlichen Allgemeinuntersuchung stellt dein Arzt fest, ob du Zusätze irgendeiner Art benötigst. Ein eingetragener Ernährungsberater kann außerdem dein Blutbild im Labor analysieren und Empfehlungen aussprechen. Vielen Menschen fehlt es an Eisen, Vitamin D und/oder Vitamin B12 - nimm aber keine Zusätze zu dir, ohne nicht zuerst deine Werte getestet zu haben. Eine ausgewogene Ernährung sollte dich mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen versorgen - es sei denn, bei dir liegt ein Mangel vor oder du gehörst einer Risikogruppe an.

KOFFEIN

Koffein kann den Stoffwechsel leicht beschleunigen, Appetit unterdrücken und beim Abnehmen helfen. Zu viel Koffein führt jedoch zu Störungen beim Blutdruck und der Verdauung. Es kann auch für Durchhänger sorgen, die wiederum zu Heißhunger führen. Falls du empfindlich auf Koffein reagierst, solltest du es bei weniger als 3 koffeinhaltigen Getränken am Tag belassen. Der ideale Zeitpunkt zum Kaffeekonsum ist 20 bis 30 Minuten vor einem STRONG by Zumba® Workout.

SCHLAF

Wenn du nicht genug schläfst (7 bis 9 Stunden pro Nacht), werden die Fettablagerungshormone des Körpers aktiver und der Hunger- bzw. Stresspegel nimmt zu.

POWER-MÜSLI

Zutaten:

- $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ Tasse Haferflocken
- 1 kleiner Apfel (geschnitten)
- 1 Esslöffel natürliche Sonnenblumenkernbutter
- 1 Teelöffel Mandelblättchen
- $\frac{1}{2}$ Tasse Hafer
- $\frac{1}{4}$ Tasse Weidevollmilch oder ungesüßte Cashewmilch (oder ungesüßte Mandel-, Hafer- oder Bio-Sojamilch)
- $\frac{1}{4}$ Tasse Kefir oder Griechischer Joghurt mit vollem Fettgehalt
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Chiasamen
- Etwas Vanilleextrakt

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Einmachglas geben und den Deckel verschließen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am Morgen kalt oder warm genießen. Je nach Vorlieben Früchte darüber geben. Dies ist die ungesüßte Variante, deshalb eventuell mit etwas Manukahonig oder echtem Ahornsirup süßen.

SÜSSKARTOFFELTOASTIES

Zutaten:

- 1 Bio-Süßkartoffel
- 2 Esslöffel Tahin
- Kleine Prise Muskat
- 1 Teelöffel Kakaonibs
- 1 Bio-Ei, in Avocadoöl zubereitet (je nach Vorliebe pochiert, als Rührei, Spiegelei usw.)
- $\frac{1}{4}$ Avocado, püriert
- Eine Prise Cayennepfeffer oder rote Chiliflocken

Zubereitung:

Die Süßkartoffel längs in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einer Backfolie zum Toasten in den Ofen legen, bis sich die Innenseiten der Süßkartoffel zu bräunen beginnen. Scheibe 1: mit Tahin bestreichen, mit Muskat abschmecken und mit Kakaonibs garnieren (süße Variante). Scheibe 2: mit dem gekochten Ei belegen und mit Avocado bestreichen. Mit einer Prise Cayennepfeffer oder roten Chiliflocken würzen.

SHAKSHUKA

Zutaten:

- 2 Esslöffel Avocadoöl
- 1 gelbe Zwiebel, gehackt
- ½ grüne Paprika, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ¼ Tasse Tomatenmark
- 1 400 g-Dose Tomaten, in Stücken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Esslöffel grobes Meersalz
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1½ Teelöffel Paprika
- 1½ Teelöffel Kreuzkümmel
- 2 Tassen gehackter Spinat (tiefgekühlt und aufgetaut oder frisch)
- 4 Bio-Eier

Zubereitung:

Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und sautieren, bis sie glasig sind; 5-8 Minuten. Paprika hinzufügen und weich dünsten. Knoblauch und Tomatenmark hinein rühren und etwa 3 Minuten weiter rühren. Die zerkleinerten Tomaten, das Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel hinzufügen und Spinat darüber verteilen.

Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Die Eier aufschlagen und direkt in jeweils einen Quadranten der Pfanne geben. Zudecken und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Eigelb genügend gestockt ist. Hinweis: Dies ergibt zwei Portionen; heb die zweite auf oder lad einen Freund ein! Optimal auch als Dip für Vollkornbrot oder Sauerteigbrot vom Bäcker.

BALLAST- UND BRENNSTOFFPFANNKUCHEN MIT CHIA-KONFITÜRE

Zutaten:

- 1 ½ Tassen Mehl von blanchierten Mandeln
- 2 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- ½ Teelöffel Back-Natron
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 3 große Bio-Eier, Zimmertemperatur
- ¼ Tasse Weidemilch (oder ungesüßte Nuss-, Hafer- oder Bio-Sojamilch)
- 1 Esslöffel Kokos- oder Avocadoöl, zerlassen
- 1 Teelöffel Manukahonig oder Ahornsirup
- 1 Teelöffel echter Vanilleextrakt
- ¼ Teelöffel Apfelessig
- 1 Tasse Spinat, püriert oder in Küchenmaschine zerkleinert

Chia-Konfitüre:

- ½ Tasse Beeren
- 1 Esslöffel Chiasamen
- Zitronensaft

Zubereitung:

Zutaten miteinander verquirlen; wenig Öl in eine Pfanne geben und so viel Teig hinein gießen, dass Pfannkuchen von 10 cm Durchmesser entstehen; auf beiden Seiten goldbraun backen. Chia-Konfitüre: ½ Tasse Beeren nach Wahl in der Mikrowelle (oder im Kochtopf) zergehen lassen, 1 Esslöffel Chia hinzugeben und den Zitronensaft auspressen. Über die Pfannkuchen geben.

QUICHE UND MINI-CHOLIN-MUFFINS

Zutaten:

- 1 ¾ Tassen Kichererbsenmehl
- 6 Bio-Eier
- ¼ Tasse Nährhefe
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ¾ Teelöffel grobes Meersalz
- 1 Paprika, gewürfelt
- ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Hand voll Spinat oder Grünkohl
- Gehackte Oliven oder Frühlingszwiebeln, als Garnitur

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen. Alle Zutaten miteinander vermischen und ¼ Tasse Gewürze in eingefettete Muffinförmchen füllen. 30-35 Minuten backen.

SÜSSKARTOFFELHACHÉ

Zutaten:

- 1 ½ Esslöffel Avocadoöl
- 1 Bio-Süßkartoffel, in gut 1 cm große Würfel geschnitten
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, kleingeschnitten
- ¼ Teelöffel Paprika
- 2 Bio-Eier
- grobes Meersalz, nach Geschmack
- Optional: Prise rote Chiliflocken

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. 1 Esslöffel Öl hinzugeben. Zwiebeln und Paprika dünsten, bis sie weich sind und angenehm duften. Die Süßkartoffelwürfel hinzufügen und umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit dem Umrühren fortfahren und 7-10 Minuten kochen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Dabei eventuell weiteres Öl hinzufügen. Für die Eier einen Platz in der Pfanne schaffen. Die Eier aufschlagen und in das Haché geben. Die Mischung auf den Ofen stellen und solange braten, bis die Eier durchgegart sind; 10-15 Minuten. Alternativ die Eier in der Pfanne durchbraten, dabei abdecken. Mit roten Chiliflocken garnieren.

ELEVATED PB + J

Zutaten:

- 2 Scheiben Getreideschrotbrot von Ezekiel Food for Life, getoastet
- 2-3 Esslöffel ungesüßte Bio-Erdnussbutter (oder Sonnenblumenkernbutter oder Bio-Sojabutter, bei Allergie)
- 2 Esslöffel Chia-Konfitüre (siehe oben: das Rezept für Ballast- und Brennstoffpannkuchen)
- Optional: Zimt und 1 Teelöffel Chiasamen, für den Crunch

Zubereitung:

Zwei Toastscheiben mit Nussbutter und Chia-Konfitüre bestreichen. Mit Zimt und Chia bestreuen. Aus den Toastscheiben ein Sandwich machen und dieses diagonal durchschneiden.

BROMELAIN-FLASH-SMOOTHIE

Bromelain ist ein Enzym, das für Muskeln, Gewebe und Wundheilung wichtig ist.

Zutaten:

- 1 Tasse tiefgefrorene oder frische Ananas
- 2 frische Minzblätter
- 1 Tasse Milch eigener Wahl (Weidevollmilch oder ungesüßte Nuss-, Hafer- oder Bio-Sojamilch)
- 6 unverarbeitete Cashews
- Optional: 1 Hand voll roher Spinat oder Grünkohl, zerstoßenes Eis, gemahlener Ingwer

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gründlich verarbeiten.

ENERGIEGELADENER AVOCADO-TOAST

Zutaten:

- 2 Scheiben Getreideschrotbrot von Ezekiel Food for Life, getoastet, oder Brot aus 100 % Vollkornweizen
- ½ Avocado, das ausgelöffelte Fleisch
- 1 Teelöffel zerbröckelten Ziegenkäse oder Feta
- 1 Bio-Ei, in Avocadoöl zubereitet (je nach Vorliebe als Rührei, pochiert, als Spiegelei usw.)
- Prise Paprika
- Prise rote Chiliflocken
- Etwas Meersalz
- Etwas Pfeffer

Zubereitung:

Den Toast mit allen übrigen Zutaten belegen. Vorsichtig im Ofen erwärmen.

BURRITO FUERTE

Zutaten:

- 1 Mandelmehl- oder Maniok-Tortilla von Siete Foods (oder einem anderen Hersteller), oder irgendeine Tortilla aus 100 % Vollkornweizen
- ¼ Tasse schwarze Bohnen (aus der Dose, abgespült und abgetropft)
- ¼ Tasse Pintoohnen (aus der Dose, abgespült und abgetropft)
- ½ Tomate, in Würfel geschnitten
- ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ¼ Tasse Rotkohl
- ¼ Avocado, in Würfel geschnitten
- ¼ Tasse vollfetter griechischer Naturjoghurt (als Ersatz für Sauerrahm)
- 1 Ei, in Avocadoöl zubereitet (je nach Vorliebe als Rührei, pochiert, als Spiegelei usw.) oder als Eiweißalternative: 50 g Bio-Tempeh, sautiert, oder 25 g Queso fresco
- Prise Paprika
- Frische Korianderblätter zum Würzen

Zubereitung:

Tortillas in einer heißen Bratpfanne oder im auf 120 °C aufheizenden Ofen anwärmen. Alle Zutaten im Burrito anrichten. In zwei Hälften schneiden. Kann in griechischen Joghurt oder in irgendeine rote oder grüne Salsa getunkt werden.

MÖHRENTORTE HAFERSPEISE

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Milch (Weidevollmilch oder ungesüßte Nuss-, Hafer- oder Bio-Sojamilch).
- 2 Eier verquirlen
- 2 Teelöffel Vanille, aufgeteilt
- $\frac{3}{4}$ Tasse zerkleinerte Möhren
- $\frac{1}{2}$ Tasse Walnüsse, gehackt
- 1 Esslöffel Butterschmalz, Butterreinfett, Bio-Butter oder Weidebutter
Kokosöl kann ebenfalls verwendet werden, sofern es milchfrei ist.
- 1 Teelöffel Zimt

Glasur:

- 1 $\frac{1}{2}$ Tassen griechischer Naturjoghurt
 - 1 Teelöffel Vanille
 - $\frac{1}{4}$ Tasse echter Ahornsirup oder Manukahoig.
- Oder alternativ leicht gesüßter Vanillejoghurt wie der von Siggis

Zubereitung:

Ofen auf 175 °C vorheizen und eine 23x33-cm-Backform mit Avocadoöl einfetten.
Alle Zutaten (außer die Glasur) vermischen und in die Pfanne geben.
50 Minuten backen. Glasur: Alle Zutaten verrühren und schaumig schlagen.
Auf die Viertel auftragen.

SCHÜSSEL DER SELIGKEIT

Zutaten:

- 1 tiefgekühlte Banane
- 1 Hand voll Spinat oder Grünkohl
- 1 $\frac{1}{2}$ Tassen tiefgekühlte Beerenmischung
- $\frac{1}{4}$ Tasse Milch nach Wahl
- 1 Teelöffel Kakaonibs
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Hanfsamen
- 1 Teelöffel ungesüßte Kokosflocken oder -chips
- 1 Teelöffel Mandel- oder Cashewbutter, zerlassen

Zubereitung:

Grünes Blattgemüse vermischen und mit ein paar Spritzern Milch in einen Mixer geben.
Beerenmischung und Banane hinzufügen. In die Schüssel geben. ‚Furchen‘ machen und mit den übrigen trockenen Zutaten bestreuen. Mit Nussbutter beträufeln. Löffelweise genießen.

BAUERN-PARFAIT MIT BUCHWEIZEN-GRANOLA

Zutaten:

- ¾ Tasse vollfetter griechischer Naturjoghurt
- ¼ Tasse gewürfelte Erdbeeren
- ¼ Tasse gewürfelte Brombeeren
- ¼ Tasse gewürfelte Blaubeeren
- Zimt nach Geschmack
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Buchweizen-Granola: (mach gleich etwas mehr, hierfür brauchst du ¼ - ½ Tasse), gekocht

- ½ Tasse Buchweizengrütze
- ½ Tasse Haferflocken
- ¼ Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Esslöffel Chiasamen
- ½ Teelöffel grob gemahlenes Meersalz
- 1 Esslöffel Honig
- ¼ Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Avocadoöl
- 2 Esslöffel Gojibeeren oder Rosinen

Zubereitung:

Granola: Ofen auf 160 °C vorheizen. Alle Zutaten mit Ausnahme der Trockenfrüchte locker vermischen; auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und rösten (ca. 30 Minuten). Vom Herd nehmen und Trockenfrüchte hinzufügen; gut vermischen. Übrig gebliebenes Granola in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vanille, Zimt und Joghurt verquirlen. Joghurt, Beeren und Granola in einem hohen Glas bis oben hin aufschichten.

NITRAT- UND KAKAO-SMOOTHIE

Nitrate halten die Blutgefäße offen und unterstützen über die Sauerstoffaufnahme die sportliche Leistung.

Zutaten:

- 1 Tasse Milch nach Wahl
- 2 Esslöffel Kakaonibs
- 1 Selleriestange
- ½ Tasse rote Beete (in Dosen - abgespült und abgetropft, oder frisch gekocht)
- 1 tiefgefrorene Banane

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und glattrühren.

SUPER-BAGEL MIT PÖKELLACHS

Zutaten:

- 50 g geräucherter, wilder Nova- oder gepökelter Lachs
- 2 Esslöffel Labné-Frischkäse oder Bio-Frischkäse
- 2 Esslöffel Zwiebelwürfel
- 1 Esslöffel Kapern
- ½ Zitrone, nicht ausgepresst
- 2 Tomatenscheiben
- 2 Esslöffel gewürfelte Oliven
- 1 English Muffin von Ezekiel Food for Life oder aus 100 % Vollkornweizen oder 2 Scheiben Brot aus 100 % Weizenvollkornmehl oder selbstgemachter Bagel

Selbstgemachter Bagel:

- 4 Eier
- 3 Esslöffel Avocadoöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Hühner-, Knochen- oder Gemüsebrühe
- 1 ¼ gemahlene Mandeln
- ¼ Tasse Tapioka- oder Mandelmehl
- 3 Esslöffel Kokosmehl
- 1 Teelöffel Backpulver

Gewürzmischung:

- ½ Teelöffel Sesamsamen
- ½ Teelöffel Mohnsamen
- ¼ Teelöffel Salz
- ⅛ Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver oder Knoblauchflocken

Zubereitung:

Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine Donutform mit Avocadoöl einfetten. Eier, Öl, Apfelessig und Brühe verquirlen. Gemahlene Mandeln, Backpulver, Tapiokamehl und Kokosmehl unterrühren. Den Teig in die Donutformen füllen. Je nach Vorliebe Gewürze darüber streuen. 10-12 Minuten backen. Muffin/Brot/Bagel im Ofen toasten. Labné-Frischkäse, Lachs und Gemüse auf die Muffins/Brote/Bagels schichten. Eine Zitrone über beiden Seiten ausdrücken. Aufgeklappt oder als Sandwich genießen.

HOCHENERGIE-CAPONATA

Zutaten:

- 2 Tassen Auberginenwürfel
- 2 Teelöffel Avocadoöl
- 1 Esslöffel Rosinen
- 1 Esslöffel Pinienkerne oder andere gehackte Nüsse oder Samen
- 12 Strauchtomaten (halbiert)
- ¼ mittelgroße Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- ½ Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- Variante mit Forellenfilet für mehr Eiweiß, falls gewünscht. Benötigt werden in diesem Fall 100 g Filet, ohne Haut Gräten. Außerdem 2 zusätzliche Teelöffel Avocadoöl sowie etwas Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Die Aubergine in gut 1 cm große Würfel schneiden und etwa 7 Minuten dünsten, bis sie zart sind. Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel und den Knoblauch in 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Wenn die Mischung zu trocken ist, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen, damit sie nicht anbrennt. Den Rest der Zutaten in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen darüber geben (eventuell kurz in einem Stieltopf oder der Mikrowelle erwärmen). Für den Fisch eine separate Pfanne mit 1-2 Teelöffeln Avocadoöl auf mittlere Temperatur erhitzen, bis es leicht brutzelt. Den Fisch auf beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen (jeweils bis zu ½ Teelöffel). Das Filet 3-5 Minuten pro Seite in der Pfanne braten, bis der Fisch gar ist und sich mit einer Gabel leicht zerplücken lässt. Auf der Caponata servieren.

PORTOBELLO-TACOS

Zutaten:

- 1 Tortilla von Ezekiel Food for Life oder aus 100 % Vollkornweizen
- 1 Portobellochampignon, 6 mm dick geschnitten
- 2 Esslöffel Avocadopüree
- 3 Esslöffel Salsa (Tomaten- oder grüne Salsa)
- 1 Tasse Spinat
- 2 Teelöffel Avocadoöl
- 25 g Queso fresco oder Fetakäse

Zubereitung:

Die Pilze bei mittlerer Hitze in Öl auf beiden Seiten jeweils etwa 3-5 Minuten sautieren, so dass sie durchgegart sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zutaten auf der Tortilla verteilen, mit Käse bestreuen und genießen.

QUINOA-HACHÉ

Zutaten:

- 50 g Hähnchenbrust
- ½ Tasse gekochtes Quinoa
- 1 Esslöffel Pistazien, gewürfelt
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 2 Teelöffel Balsamessig
- ½ Süßkartoffel, vorgebacken (mit Gabel einstechen, in Avocadoöl schwenken, 45-60 Minuten bei 220 °C backen)
- 1 Tasse Shiitakepilze

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, so dass es nur noch schwach köchelt. Nach 5 Minuten Herdplatte ausschalten und den Deckel herunternehmen und die Pilze auf beiden Seiten jeweils etwa 3-5 Minuten sautieren, so dass sie durchgegart sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochte Süßkartoffel würfeln und zur Mischung hinzufügen. Die Zutaten auf einem Sandwichbrötchen anrichten und mit Balsamessig beträufeln.

TRIKOLORE-SALAT

Zutaten:

- ½ Tasse Edamame-Sojabohnen (ohne Hülsen)
- ½ Tasse Bio-Maiskörner
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 2 Teelöffel frisch gepresster Limetten- oder Zitronensaft
- 5 Cherrytomaten, halbiert
- 25 g Ziegenkäse

Zubereitung:

Die Edamame-Sojabohnen und den Mais auftauen, sofern Tiefkühlware verwendet wird. Alle Zutaten in einer Schale vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäse darüber geben.

FIESTA SALAT

Zutaten:

- 50 g Mahi-Mahi oder anderer Fisch mit festem, weißem Fleisch
- 2 Tassen Spinat
- 1 Clementine oder ½ Orange
- 12 Pistazien oder 6 gehackte Mandeln
- ½ Tasse halbierte Trauben
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 2 Teelöffel Essig oder Zitronensaft

Zubereitung:

Den Fisch mit einem Messer diagonal aufschlitzen. Dabei den Fisch nicht vollständig durchschneiden. Einen Stieltopf mit Wasser füllen und erwärmen, ohne das Wasser zum Kochen zu bringen. Fisch hinzufügen und etwa 3-5 Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch aus dem Wasser nehmen und trockenschütteln. Alle Zutaten in einer Schale vermengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Zutaten vermengen und den Fisch darauflegen, servieren.

SPINATSALAT

Zutaten:

- 2 Tassen Spinat
- 2 hartgekochte Eier, gehackt
- ¼ Tasse Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 8 Mandeln, gehackt
- ½ Apfel, gewürfelt
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 2 Teelöffel Essig oder Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in eine Schale geben, grob vermischen und dann mit Salz und Pfeffer würzen.

QUESADILLAS

Zutaten:

- 2 Teelöffel Olivenöl
- ¼ mittelgroße Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- ¼ Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Hand voll Spinat
- 1 Hand voll Rotkohl
- ¼ Tasse Tomatenwürfel
- ¼ Teelöffel Kreuzkümmel
- ¼ Tasse Queso fresco oder geriebener Bio-Käse
- 85 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 Esslöffel Griechischer Joghurt, Natur
- 1 Esslöffel Avocado, püriert
- 1 Tortilla von Ezekiel Food for Life oder Siete Foods oder aus 100 % Vollkornweizen
- 3 Esslöffel Salsa (irgendeine)

Zubereitung:

1 Teelöffel Öl in einer Sauteuse bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten mitkochen. Die Paprika hinzufügen und weitere 3 Minuten kochen, dann zur Seite stellen. Den Kreuzkümmel auf die Hähnchenbrust streuen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, das Hähnchen in etwa 5 Minuten durchgaren und anschließend zur Seite stellen. Über je 1 Tortilla den Käse bzw. die Avocado verteilen. Die Tortilla mit dem Käse in die Pfanne geben, mit Zwiebeln, Paprika und Hähnchenfleisch bestreuen und die andere Tortilla darauflegen. 1-2 Minuten toasten, bis die Quesadilla langsam braun wird, dann vorsichtig wenden, um auch die andere Seite zu toasten. Vierteln und mit Salsa und griechischem Joghurt (statt Sauerrahm) servieren.

TOMATENQUICHE

Zutaten:

Teig:

- 2 Tassen gemahlene Mandeln
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener Pfeffer
- 1 Esslöffel frischer Thymian oder 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 Esslöffel + 1 Teelöffel Wasser

Füllung:

- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Tassen Grünkohl, fein gehackt (optional)
- 2 große Tomaten, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ Tasse frisches Basilikum, fein geschnitten
- 6 ganze Eier
- ½ Tasse Milch nach Wahl
- 100 g zerbröckelter Ziegenkäse
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Prise Salz

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine gusseiserne Pfanne von 25 cm Durchmesser oder eine Pie-Form mit Avocadoöl einfetten. Die gemahlenden Mandeln, den Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian in einer großen Schüssel gut vermengen. Olivenöl und Wasser zugeben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in die Mitte der Pfanne geben und zu den Seiten hindrücken. Im Ofen 16-18 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen. Währenddessen 1 Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Schalotte und den Grünkohl hinzufügen und in etwa 5-7 Minuten weich dünsten. In den Teig geben. In einer großen Schale Milch, Eier, Basilikum, Salz und Ziegenkäse verquirlen. Die Tomatenscheiben auf dem Grünkohl anordnen, bis alles bedeckt ist, dann die Ei-Mischung darüber gießen. 30 Minuten backen.

THUNFISCH-WRAPS

Zutaten:

- ¼ Tasse Kichererbsen
- 3 sonnengetrocknete Tomaten (eingelegt in 2 Esslöffel heißen Wassers)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Dose mit wildem Gelbflossenthunfisch in Stücken
- 2 Esslöffel griechischen Naturjoghurt
- ½ Stangensellerie, gewürfelt
- 2 Esslöffel Zwiebelwürfel
- 10 Trauben, gehackt
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Tasse zerkleinerte Möhren
- 1 Esslöffel Essig oder Zitronensaft
- 2 Tasse Kopfsalatblätter oder Spinat
- 1 Esslöffel Walnüsse, gehackt
- 1 Tortilla von Ezekiel Food for Life oder Siete Foods oder aus 100 % Vollkornweizen

Zubereitung:

Thunfisch mit Joghurt, Pfeffer, Sellerie, Zwiebeln und Trauben vermischen. Die Kichererbsen und die sonnengetrockneten Tomaten unter Zugabe von Wasser pürieren, bis sie die Konsistenz von Hummus haben. Mit Wasser verdünnen, falls nötig. Das Kichererbsenpüree auf die Tortilla streichen und mit Spinat und Fisch belegen. Die restlichen Beläge hinzufügen. Die Enden des Wraps nach innen falten und aufrollen.

CHILI

Zutaten:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Stangensellerie, gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1800 g-Dose geschälte Tomaten, zerkleinert
- ¼ Tasse Knochen- oder Gemüsebrühe
- 1 425 g-Dose Kidneybohnen (abgespült und abgetropft)
- 1 425 g-Dose Kichererbsen
- 2 Esslöffel Chilipulver
- 2 Teelöffel gemahlener Pfeffer
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer (optional)
- 85 g Bio-Pute aus Bodenhaltung

Zubereitung:

Öl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und weich dünsten, etwa 5 Minuten. Das Lorbeerblatt, den Kreuzkümmel, Oregano, Sellerie, Paprika, Knoblauch und gemahlene Chili hinzufügen. Solange wenden, bis alles gebräunt/gar ist. Süßkartoffeln und 1/4 Tasse Brühe hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse gar ist, dabei gelegentlich umrühren, etwa 8 Minuten. Die Tomaten in den Topf geben. Die leere Tomatendose mit Wasser füllen und dieses ebenfalls in den Topf schütten. Die Bohnen, Kichererbsen, das Chilipulver, den gemahlene Pfeffer und, falls gewünscht, den Cayennepfeffer hinzufügen. Die Mischung aufkochen, dann Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

HÄHNCHEN-SALAT-WRAPS

Zutaten:

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 100 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- ¼ Tasse Pilze, grob gehackt
- ¼ Tasse Wasserkastanien, gehackt
- ½ Teelöffel Ingwerwurzel, gerieben
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Teelöffel Reisweinessig
- 1 Teelöffel Tamarisauce
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Teelöffel Sesamsamen, geröstet
- 1 Tasse gekochtes Quinoa + gestampfter Blumenkohl (halb und halb)
- Blätter vom Römer- oder Lattuga-Salat

Zubereitung:

1 Teelöffel Öl in einer Sauteuse bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und solange garen, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist, nach etwa 6 Minuten. Das Hähnchen zur Seite stellen und das restliche Öl in die Pfanne geben. Pilze, Wasserkastanien, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben. Alles kochen, bis es gar ist, etwa 7 Minuten. Reisweinessig und Tamari vermengen. Hähnchenfleisch, Gemüse und gestampften Blumenkohl-Quinoa-Mix mit der Tamari-Mischung locker vermengen. Auf die Salatblätter aufteilen und mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen bestreuen.

LACHSFRIKADELLEN

Zutaten:

- 1 Teelöffel Olivenöl
- ½ Tasse schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- 1 Dose Wildlachs
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 2 Teelöffel Dijonsenf
- 1 Teelöffel Reisweinessig
- 2 Esslöffel Hafermehl
- ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Esslöffel gehackter Koriander
- 1 Hamburgerbrötchen aus 100 % Vollkornweizen
- Kopfsalatblätter
- Tomatenscheiben
- 1 Essiggurke, gewürfelt (beim Kauf darauf achten, dass keine künstlichen Farb- und Konservierungsstoffe enthalten sind)

Zubereitung:

Das Öl in einer Sauteuse bei mittlerer Temperatur erhitzen. Alle Zutaten vermengen (außer jene für das Brötchen) und zu Frikadellen formen. Die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun braten, dabei auf die richtige Temperatur achten, etwa 3 Minuten pro Seite für medium bis durch. Die Frikadellen im Hamburgerbrötchen servieren, belegt mit Salat, Essiggurke und Tomate.

GARNELEN-BRUSCHETTA

Zutaten:

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 4 große Garnelen, entdarnt und in gut 1 cm große Stücke geschnitten
- 10 Strauchtomaten, halbiert
- 4 Blätter Basilikum, mit der Hand zerrupft
- 2 dicke Scheiben Ezekiel-Brot oder Sauerteigbrot vom Bäcker

Zubereitung:

Das Öl in einer Sauteuse bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch hinzufügen und leicht anbräunen. Garnelen in die Pfanne geben und garkochen, so dass sie nicht mehr durchsichtig sind, etwa 2-3 Minuten. Garnelen, Tomaten und Basilikum in einer Schale vermengen, und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem getoasteten Brot servieren (das Brot kann auch mit Butterschmalz und Basilikum vorbereitet werden).

LINSENBRATLING

Zutaten:

- 1 Teelöffel Olivenöl
- ¾ Tasse Linsen, gekocht und aufgeteilt, abgetropft und abgespült
- ¼ mittelgroße Zwiebel, gehackt
- ¼ Tasse Haferflocken
- 3 Esslöffel Parmesan, gerieben
- 1 Esslöffel Ei (verquirlt)
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
- Etwas getrockneter Oregano
- 1 Tasse Spinat
- 2 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 1 Esslöffel klarer Essig
- ½ mittelgroßer Apfel, gehackt

Zubereitung:

Ofen auf 175 °C vorheizen. 3 Tassen in einer Muffinpfanne leicht mit Canolaöl einsprühen oder mithilfe von Küchenrolle die Pfanne einfetten. ¾ der Linsen pürieren, die übrigen Linsen und Zwiebeln, den Hafer, Parmesan, das Ei, Tomatenmark, Knoblauch und Oregano in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf Muffinformen aufteilen und etwa 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Bratlinge können zu einem Salat oder als Sandwich serviert werden, oder mit sautiertem Spinat usw. Spinat, Öl, Essig und Apfelstücke vermengen.

Zusammen mit dem Bratling servieren.

TACO-DINNER

Zutaten:

- 3 Vollkornweizen-Tortillas von 5 cm Durchmesser; oder 1 große Tortilla von Siete Foods/ Ezekiel
- ½ Paprika, gehackt
- ¼ weiße Zwiebel, gehackt
- ⅓ Avocado, gewürfelt
- ½ Tomate, gehackt
- ½ Tasse Rotkohl
- 30 g Queso fresco oder geriebener Bio-Käse
- 1 Hähnchenbrust
- Gehackter Koriander zum Würzen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz zum Würzen
- Griechischer Naturjoghurt
- ½ Dose schwarze oder Pintobohnen, abgetropft und abgespült

Zubereitung:

Hähnchenbrust salzen und Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Hähnchenfleisch vollständig durchgaren. Anschließend in Stücke schneiden und zur Seite stellen. Bohnen in einer Stielpfanne erwärmen. Tacos im Ofen aufwärmen. Taco(s) in Aluminiumfolie einwickeln und bei 175 °C 10-15 Minuten backen. Die Tacos mit den übrigen Zutaten befüllen. In griechischen Joghurt (oder Sauerrahm) oder Guacamole/Salsa tunken.

DINKEL-RISOTTO

Zutaten:

- 1 Pfund Pilze nach Wahl, abgespült
- 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 ½ Tasse Dinkel (getrocknet)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Tasse gehackte Zwiebeln
- Salz und Pfeffer zum Würzen (~1-2 Teelöffel Salz)
- 2 große Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel getrocknetes Rosmarin
- ¼ - ½ Tasse Parmesan
- ¼ 1 Tasse gehackte frische Petersilie

Zubereitung:

Den Dinkel in eine Schüssel geben und so viel heißes Wasser hinzufügen, dass er gut 2 cm bedeckt ist. 10 Minuten einweichen lassen, dann durch ein Sieb streichen. Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen, schweren, beschichteten Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen. Unter Rühren weich dünsten, das dauert etwa 3 Minuten. Pilze hinzufügen. Ebenfalls dünsten, bis sie anfangen, weich zu werden, dabei ständig umrühren. Salz, Rosmarin und Knoblauch hinzufügen. Weiter kochen und dabei häufig umrühren, bis die Pilze weich sind, etwa 5 Minuten. Den Dinkel hinzufügen. Nach wie vor ständig umrühren, 2 Minuten weiter kochen. Bis auf etwa 1 Tasse die gesamte Brühe hinzufügen und zum Köcheln bringen. Zugedeckt 50 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel weich ist; dabei alle 5 Minuten umrühren, bis die Flüssigkeit fast ganz aufgesaugt ist. Den Parmesan, die Petersilie und Pfeffer hinzufügen und gut unterrühren.

HOLZFÄLLERSTEAK MIT BLUMENKOHLPÜREE

Zutaten:

- 1 350 g-Beutel Blumenkohlrischen
- 1 Teelöffel Rosmarin
- Salz zum Würzen
- 1½ Tassen geriebener Käse
- ¼ Tasse Butterschmalz
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- Schwarzer Pfeffer
- 4 Rumpsteaks (am besten von Weiderindern) ca. 1,3 cm dick
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Pilze, abgespült und klein geschnitten
- ½ Tasse Hühner- oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

2 Tassen Wasser, Blumenkohl, Rosmarin und ½ Teelöffel Salz in einem Topf vermischen und zum Kochen bringen. Zudecken, auf niedrige Hitze herunterschalten und den Blumenkohl sehr weichkochen, etwa 10 Minuten lang. Abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Den Käse und 1 Esslöffel Butterschmalz hineinmischen. In eine Schüssel geben und die Petersilie unterrühren; mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warmhalten. Die Steaks auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Esslöffel Butterschmalz in einer großen Bratpfanne bei großer Hitze 1 Minute lang zerlassen. Die Steaks hineingeben und auf beiden Seiten braun braten, jeweils 1 ½ Minuten. Die Steaks auf dem Teller anrichten. 1 Esslöffel Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Auf mittlere Hitze herunterschalten und den Knoblauch hinzufügen. Unter Rühren 30 Sekunden dünsten. Die Pilze hinzufügen und etwa 3 Minuten dünsten. Die Hühnerbrühe hinzufügen und eindicken lassen, etwa 4 Minuten. Die Steaks samt Fleischsaft dazu und den restlichen 1 Esslöffel Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Kochen, dabei die Steaks wenden, etwa 1 Minute lang. Auf dem Blumenkohlpüree servieren.

PORTOBELLO-KEBABS

Zutaten:

- 3 große Portobello-Champignons, abgespült
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- ½ Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- ½ grüne Paprikaschote, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- ½ rote Paprikaschote, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- ½ Zucchini, in Scheiben geschnitten
- ¼ Tasse Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten locker mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Das Gemüse auf Holzspieße stecken. 10-12 Minuten grillen oder bei 220 °C 15-20 Minuten im Ofen backen.

AUBERGINE PARMESAN

Zutaten:

- 1 mittelgroße Aubergine
- ½ Teelöffel Salz
- 1 großes Ei
- 1 Esslöffel Olivenöl + mehr zum Sautieren
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Mozzarellakäse
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz, ½ Teelöffel oder je nach Geschmack
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel italienische Kräuter

Zubereitung:

Aubergine in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander legen. Mit Salz bestreuen und 30 Minuten ruhen lassen. Mit einem Papierhandtuch trockentupfen. Die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen. In einer großen Schale gemahlene Mandeln, italienische Kräuter, Mozzarella, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verquirlen. In einer großen Bratpfanne 1 Esslöffel Öl auf mittlere Hitze erwärmen. Die Auberginenscheiben in Ei tunken, abtropfen lassen, dann in der Mischung mit den gemahlenden Mandeln wälzen und überschüssige Masse abschütteln. Die Auberginenscheiben stapeln und dann in der Bratpfanne braun und knusprig braten, einige Minuten auf jeder Seite. Vom Herd nehmen und auf einem mit Küchenrolle ausgelegten Teller das Fett aufsaugen lassen. Tomatensauce darüber geben.

GEBACKENER SCHNAPPER IM FOLIENBETT

Zutaten:

- 1 Schnapper- oder Forellenfilet
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ½ Zitrone, in Scheiben geschnitten
- ½ Esslöffel Avocadoöl
- 1 Teelöffel Knoblauchsatz oder ½ Teelöffel Knoblauchpulver plus ½ Teelöffel grobes Meersalz
- Aluminiumfolie

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Fisch abspülen und trockentupfen. Das Filet mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben. Das Filet in Aluminiumfolie auf ein Backblech legen. Mit etwas übrig gebliebenem Zitronensaft beträufeln. Die Zitronenscheiben auf dem Filet anrichten. Den Fisch in ein ‚Bett‘ aus Aluminiumfolie einwickeln (rundherum verschließen). 15-20 Minuten braten, bis der Fisch gar ist.

KÜCHLEIN AUS SCHWARZEN BOHNEN

Zutaten:

- 3 Teelöffel Olivenöl
- ½ kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ¼ Teelöffel Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- Prise Cayennepfeffer (optional)
- ¾ Tasse schwarze Bohnen (abgetropft und abgespült), aufgeteilt
- ½ Tasse Hafermehl
- 2 Esslöffel Milch nach Wahl
- 1 Tasse Spinat oder Hamburgerbrötchen aus 100 % Vollkornweizen

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen. 1 Teelöffel Öl in eine auf mittlere Hitze erwärmte Sauteuse geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch sautieren, bis sie weich sind. Die Gewürze hinzufügen und 1 weitere Minute lang kochen. Die Zwiebelmischung und 3 Esslöffel der Bohnen in eine Küchenmaschine geben. Eine Mischung fast ohne feste Stücke herstellen. Die Mischung in eine Schale geben und die übrigen Bohnen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl und die Milch auf drei verschiedene Teller geben. Die Bohnenmasse zu 3 Frikadellen formen und jeweils zuerst in das Mehl, dann die Milch und schließlich das Hafermehl tunken. 2 Teelöffel Öl in einer Sauteuse bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite je 1 Minute lang scharf anbraten. Im Ofen 10 Minuten fertig garen. Optional auf sautiertem Spinat oder in einem Hamburgerbrötchen aus 100 % Vollkornweizen servieren.

MISO-AKTIV-BBQ

Zutaten:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 75 g Hähnchenbruststreifen
- ½ Tasse Miso-Paste
- 1 Tasse Broccoliröschen
- 1 Tasse Kaiserschoten
- 1 Tasse Pilze, in Streifen geschnitten
- 1 Tasse Paprikastreifen
- ¼ Tasse Wasserkastanien
- 2 Teelöffel Tamari
- 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln, gehackt
- ½ Tasse gekochter Naturreis und/oder gestampfter Blumenkohl, gekocht. Reis und Blumenkohl können sowohl einzeln wie in Kombination verwendet werden.

Zubereitung:

1 Teelöffel Öl in einem Wok oder in einer Sauteuse auf mittlere Hitze erwärmen. Ingwer und Knoblauch darin dünsten, bis sie angenehm duften, etwa 2 Minuten lang. Auf mittlere Hitze heraufschalten, Hühnchen und Miso hinzufügen. Etwa 5 Minuten lang durchgaren lassen und beiseitestellen. Restliches Öl und Broccoli in die Pfanne geben. Weitere 3 Minuten lang dünsten, dann die Kaiserschoten, Pilze und Paprikastreifen hinzufügen. Noch einmal 3 Minuten lang weiter dünsten. Wasserkastanien und Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und mit Tamari beträufeln. Gut schwenken, damit alles miteinander vermengt wird. Zum Naturreis oder dem gestampften Blumenkohl servieren.

PASTA MIT PESTO UND ERBSEN

Zutaten:

- 1 Schachtel Penne aus Bohnen, Quinoa oder aus 100 % Vollkornweizen
- 50 g Minzblätter
- ½ Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ Tasse Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 70 g Pecorino oder Parmesan, gerieben
- ½ Tasse Erbsen, tiefgekühlt und gekocht oder frisch
- 2 Esslöffel Pinienkerne
- Meer- oder Stein-Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in sprudelndem Wasser al dente kochen und abgießen. Pinienkerne, Knoblauch, Erbsen und Minzblätter per Hand oder im Mixer vermischen und langsam Olivenöl hineinträufeln. Mit dem Vermischen fortfahren und den Käse sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Mischung zusammen mit den Nudeln in eine Bratpfanne geben; gleichmäßig bedecken. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten lang dünsten und dabei Zitronensaft hineingeben; je nach Geschmack auch 1 Esslöffel Butterschmalz. Mit noch mehr Käse bestreut servieren.

SPAGHETTIKÜRBIS-SCHIFFCHEN

Zutaten:

- ½ kleiner Spaghettikürbis (Samen ausgekratzt), längs geschnitten
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 50 g Putenhackfleisch aus Bodenhaltung
- ¼ mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Selleriestange, gehackt
- 1 kleine Möhre, gehackt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- ½ Tasse Knochen- oder Gemüsebrühe
- ½ Tasse gewürfelte Dosentomaten
- 2 Esslöffel Petersilie, gehackt
- Parmesankäse, nach Belieben

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen. Den Spaghettikürbis mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes oder leicht eingefettetes Backblech legen und in ca. 35-45 Minuten weich backen. 1 Teelöffel Öl in einer Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Putenhackfleisch in die Pfanne geben, goldbraun braten und zur Seite stellen. Das restliche Öl mit dem Gemüse in die Pfanne geben. Ständig umrühren, damit nichts anbrennt. Wenn das Gemüse gar ist, zwecks langsamer Bräunung Tomatenmark hinzufügen, etwa 3 Minuten lang. Brühe und Tomaten hinzufügen und verrühren. Die Sauce köcheln lassen, Putenhackfleisch in die Pfanne geben und die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmischung in den Spaghettikürbis füllen und nach Wunsch mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

MUSCHELAUFLAUF

Zutaten:

- 2 Teelöffel Olivenöl
- ¼ Fenchelknolle, gehackt
- ¼ mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 450 g Muscheln
- ½ Tasse Weißwein, Wasser, Gemüse- oder Fischsud
- 2 Tassen Kirschtomaten
- 1-2 Scheiben Essenerbrot (aus gekeimtem Getreide) oder Sauerteigbrot vom Bäcker, getoastet, Ghee kann zugegeben werden

Zubereitung:

Öl in einer Sauteuse bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anbraten. Tomatenmark in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten unter ständigem Rühren garen. Muscheln und Wein in die Pfanne geben, abdecken. Die Muscheln werden sich schnell öffnen, in etwa 3 Minuten. Wenn sich die Muscheln zu öffnen beginnen, aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseite stellen. Die Muscheln ständig kontrollieren, damit sie nicht zu lange garen. Sobald alle Muscheln gar sind, die restliche Sauce in der Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über die Muscheln gießen und mit Brot/gedünsteten Tomaten servieren. Zum Anschmoren der Tomaten: Olivenöl in eine Pfanne geben; ½ Tasse Kirschtomaten mit Salz + Basilikum (½ Teelöffel) schwenken. Garen lassen, bis sie weich sind.

ZUCCHINI-LASAGNE

Zutaten:

- 2 ½ Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- ½ Teelöffel rote Chiliflocken
- 1 Dose Tomatenwürfel (800 g)
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 2 Teelöffel Salz
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Tasse Ricotta
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ½ Tasse geriebenen Parmesankäse

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebelwürfel und rote Chiliflocken zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 8 Minuten garen lassen, bis die Zwiebel weich ist. Tomaten zugeben und die Masse zum Kochen bringen. Die Hitze auf mittlere Stufe drosseln und so lange köcheln lassen, bis sie eindickt, etwa 20 Minuten. Oregano und Salz unterrühren. Abkühlen lassen.

Zucchini der Länge nach in dünne Streifen (etwa 3 mm dick) schneiden oder mit einem Spiralschneider zu Streifen verarbeiten. 5 oder 6 Zucchinischeiben leicht überlappend in den Boden einer 20 x 20 cm großen Backform legen. Mit 1 Tasse Soße übergießen. Mit 1/4 Tasse Ricotta bestreuen. Die Lagen zweimal wiederholen und dabei die Ausrichtung der Zucchini abwechseln. Mit den restlichen Zucchini belegen und die Oberseite mit dem restlichen ¼ Teelöffel Öl bestreichen. Mit der restlichen ¼ Tasse Ricotta bestreuen und mit dem schwarzen Pfeffer würzen. Mit Parmesankäse bestreuen. 50 bis 60 Minuten im Backofen schmoren lassen, bis die Lasagne Blasen wirft und die Oberseite gebräunt ist.

SÜSSKARTOFFELEINTOPF

Zutaten:

- 2 mittelgroße Bio-Süßkartoffeln, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- ⅛ Teelöffel rote Chiliflocken
- 1 425 g-Dose weiße (Navy-) oder Cannellini-Bohnen, abgespült und abgetropft
- 1 Tasse Knochen- oder Gemüsebrühe
- ½ 400 g-Dose Tomatenwürfel
- ¼ Tasse frische Korianderblätter, gehackt
- Garniervariante: vollfetter griechischer Naturjoghurt (Klecks ca.2-3 Esslöffel)

Zubereitung:

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln ins Wasser geben und weichkochen, etwa 7 Minuten lang. Beiseitestellen. Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch, Kreuzkümmel, Zimt und rote Chiliflocken hinzufügen. Unter ständigem Rühren 30 Sekunden lang anbraten. Bohnen, Brühe und Tomaten hinzufügen und gut umrühren. Aufkochen; Hitze reduzieren und 7 Minuten lang köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Kartoffeln hinzufügen und weitere 7 Minuten lang köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Koriander hineinrühren. Kann mit einem Klacks griechischer Naturjoghurt serviert werden.

LACHSBRATLING

Zutaten:

- 450 g Wildlachs aus der Dose (oder ein Gelbflossenthunfisch in Stücken)
- 1 ½ Tasse Hafermehl
- 2 Eier, verquirlt
- ½ Tasse griechischer Naturjoghurt
- 2 Esslöffel zerlassenes Butterschmalz oder Olivenöl
- 3 Esslöffel Zwiebelringe
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie
- 1 Esslöffel getrockneter Dill (oder 1 Esslöffel frisch gehackter Dill)
- ½ Teelöffel Salz
- Pfeffer zum Würzen
- ½ Esslöffel Avocadoöl, für die Pfanne

Zubereitung:

Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine Kastenform mit Avocadoöl einfetten. Mit einer Gabel den Lachs und das Hafermehl in einer Schale locker vermengen. Eier mit Joghurt und zerlassenen Butterschmalz/Öl verquirlen und den Lachs damit füllen, Kräuter hinzufügen. Die Mischung in die Kastenform füllen. 45-55 Minuten lang backen, bis alles gar ist.

GEBACKENE FORELLE

Zutaten:

- 1 Bio-Kartoffel, in 2,4 cm große Würfel geschnitten
- 2 Teelöffel Olivenöl
- ¼ mittelgroße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ Paprika, geschnitten
- 1 Esslöffel Balsamessig
- 2 Tassen Grünkohl, gehackt
- 110 g Wildforelle (oder Heilbutt)
- Etwas Thymian

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln mit 1 Teelöffel Olivenöl in einer Sauteuse bei mittlerer Hitze schwenken. Zudeckt 7 Minuten lang kochen, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen. 1 Teelöffel Olivenöl in einer ofenfesten Bratpfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Zwiebel, Paprika und Essig hinzufügen, zudecken und in 2-3 Minuten lang weich dünsten. Grünkohl und die gekochten Kartoffeln zur Mischung hinzufügen und alles umrühren. Die Forelle auf das Gemüse betten, mit Salz, Thymian und Pfeffer würzen. Zudecken und die Bratpfanne in den Ofen stellen. Fisch für etwa 10 Minuten zu Ende garen.

GRÜNKOHLCHIPS + TZATZIKISAUCE

Zutaten:

- 1 Bündel Grünkohl
- 2 Teelöffel Avocadoöl

Tzatzikisauce:

- ½ Tasse gewürfelte Salatgurke
- ½ Tasse griechischer Naturjoghurt
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Teelöffel frische Minze und/oder frischer Dill, gehackt
- 1 ½ Teelöffel Zitronensaft
- 1 mittelgroße Knoblauchzehe, ausgedrückt oder gehackt
- ¼ Teelöffel Meersalz

Zubereitung:

Ofen auf 175 °C vorheizen. Die Grünkohlblätter vom Strunk ablösen und in 5 cm große Stücke reißen oder schneiden. Den Grünkohl gründlich waschen und trocknen. Die Grünkohlblätter in Öl schwenken und flach auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. Salzen nach Geschmack. Probier auch, wie die Grünkohlchips mit deinen Lieblingskräutern wie Knoblauch, Kreuzkümmel oder geräucherter Paprika schmecken. 10-15 Minuten lang backen, bis die Chips knusprig sind.

Sauce: Alle Zutaten vermischen.

GERÖSTETE KICHERERBSEN + KURKUMA-GEWÜRZDIP

Zutaten:

- ½ Tasse Kichererbsen (abgetropft und abgespült, falls aus der Dose)
- ½ Teelöffel Avocadoöl

Kurkuma-Dip:

- ½ Teelöffel gemahlenes Kurkuma
- ¼ Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Tahin
- Etwas Olivenöl
- Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Kichererbsen abspülen und trocknen. Die Kichererbsen in Öl wenden und auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech geben. Salzen nach Geschmack. Probier auch, wie die Grünkohlchips mit deinen Lieblingskräutern wie Knoblauch, Kreuzkümmel oder geräucherter Paprika schmecken. 30-40 Minuten lang backen, bis sie schön knackig und gebräunt sind. Vorsicht, dass sie nicht verbrennen.

Sauce: alle Zutaten vermischen.

PAPAYASCHIFFCHEN

Zutaten:

- ½ Papaya, längs aufgeschnitten
- ½ Tasse griechischer Naturjoghurt
- 1 Esslöffel Mandelbutter, zerlassen
- 1 Teelöffel Honig
- Etwas Zimt
- 1 Teelöffel Hanfsamen
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel gewürfelte Walnüsse
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Tasse tiefgekühlte Kirschen, in der Mikrowelle aufgetaut

Zubereitung:

Vanille und Joghurt verquirlen. Die Kerne mit einem Löffel aus der Papaya entfernen. Den Joghurt in die Papaya füllen. Mit dem Hanf und den Chiasamen, dem Zimt und Nüssen bestreuen und Nussbutter und Honig darüber geben. Löffelweise genießen.

WELTBESTER BOHNEN-DIP

Zutaten:

- ½ Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
- ½ Dose Pintobohnen, abgetropft und abgespült
- ¼ Tasse geriebener Käse oder Queso fresco
- 1 Teelöffel scharfe Sauce (wie Frank's) oder 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Wenn der Dip zu dickflüssig ist, mit Olivenöl verdünnen. Mit Möhren, Sellerie oder Chips von Siete foods oder Maniok-/ Grünkohlchips servieren (siehe im Kapitel über Snacks).

SOJABOHNEN-HUMMUS

Zutaten:

- ¼ kleine Zwiebel, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Olivenöl
- ¼ Tasse Sojabohnen (Edamame)
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch mit 1/4 Tasse Wasser in eine mikrowellenfeste Schale füllen, zudecken und 4 Minuten lang auf hoher Stufe in die Mikrowelle geben. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine verarbeiten, bis die Masse sehr fein ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit aufgeschnittenen Gurken, Möhren und anderem Gemüse servieren. Optimal auch als Brotaufstrich oder als Mayonnaiseersatz.

NUSSI-FRUTTI

Zutaten:

- ¾ Tasse griechischer Naturjoghurt
- ½ Banane, aufgeschnitten
- ½ Tasse tiefgekühlte Himbeeren, in der Mikrowelle aufgetaut
- 1 Esslöffel Cashewnüsse
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkernbutter, zerlassen
- Etwas Zimt
- 1 Teelöffel ungesüßte Kokosflocken oder -chips
- Honig darüber geben

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schale geben. Zuerst getrennt, dann alles mit einem Löffel zu einer ‚Maische‘ verrühren, falls eine breiige Konsistenz gewünscht ist.

GERÖSTETE BLUMENKOHL-„FLÜGELCHEN“

Zutaten:

- 2 Tassen Blumenkohlröschen
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Prise Knoblauchpulver
- ½ - 1 Tasse scharfe Sauce

Zubereitung:

Ofen auf 220 °C vorheizen. Blumenkohl mit Öl, scharfer Sauce and Knoblauchpulver locker vermengen. Auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und in 45 Minuten lang knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

ORANGEN-WEDGES MIT KAKAO-ECKEN

Zutaten:

- ½ Tasse Kakaonibs oder dunkle Schokoladenraspel mit mindestens 85 % Kakaoanteil
- 1 Orange, geschält und in die einzelnen Spalten zerlegt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Chiasamen, gehackte Pecanüsse/Sonnenblumenkerne, zum Wälzen

Zubereitung:

Öl und Schokolade in eine Glasschüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen, allerdings nie länger als 30 Sekunden. Danach herausnehmen und umrühren und den Schmelzvorgang dann erst fortsetzen. Anschließend die Orangenspalten darin wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind. In Chiasamen oder gehackten Nüssen/Samen wälzen. Orangenspalten auf mit Pergamentpapier ausgekleidetes Backblech legen und zum Hartwerden mindestens 2 Stunden lang in den Kühlschrank stellen.

KEFIR-PAPAYA-EMULSION

Zutaten:

- ¾ Tasse Kefir
- ¾ Tasse Papaya, frisch oder tiefgefroren
- 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 1 Teelöffel Honig
- 3 Minzblätter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und glattrühren.

FLÖHE AUF EINEM BAUMSTAMM

Der traditionelle amerikanische Snack „Ameisen auf einem Baumstamm“ verwendet Rosinen; diese Variante enthält mehr Eiweiß, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten:

- 1-2 Selleriestangen, in 5-6 cm lange ‚Baumstämme‘ zerteilt
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkernbutter, Mandelbutter oder Nussbutter
- Etwas Zimt
- ½ Esslöffel Chiasamen
- ½ Esslöffel Hanfsamen

Zubereitung:

Nussbutter in die Selleriefurchen streichen. Mit Zimt und Samen anrichten. Je nach Vorlieben Honig darüber geben.

GEFÜLLTE ERDBEEREN

Zutaten:

- 6 Erdbeeren, vom Strunkansatz befreit
- 2 Esslöffel Ziegenkäse
- 6 Walnüsse
- Zimt
- 1 Tee- bis 1 Esslöffel Balsamico-Reduktion

Zubereitung:

Ziegenkäse und 1 Walnuss in die Mitte der Erdbeeren stopfen. Walnüsse darüber streuen. Mit Balsamico-Reduktion beträufeln.

BANANEN-SUSHI

Zutaten:

- 1 Banane
- 2-3 Esslöffel Teelöffel ungesüßte Erdnussbutter oder eine andere Nussbutter
- Gehackte Pekannüsse

Zubereitung:

Die Banane rundherum mit Nussbutter einschmieren und in Nüssen wälzen. In „Sushi“-Scheiben schneiden, mit Essstäbchen genießen. Lässt sich auch gut in geschmolzene, dunkle Schokolade tunken und anschließend kühlen.

EIWEISS- UND GEWÜRZAPFELKUCHEN

Zutaten:

- ¼ Tasse gemahlene Mandeln
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Prise grobes Meersalz
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Ei, geschlagen
- 2 Esslöffel zerkleinerten Apfel
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verquirlen und in eine mikrowellenfeste Henkeltasse oder Pastetenform füllen. 1-2 Minuten lang in der Mikrowelle erhitzen. Nach Belieben weitere Apfelstückchen und Zimt darüber geben.

ZUCCHINI-,FRITTEN' MIT AUBERGINE-DIP

Zutaten:

- 1 Ei, geschlagen
- ¼ Tasse Hafermehl
- 1 mittelgroße Zucchini
- ¼ Tasse geriebener Parmesankäse
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Paprika
- ¼ Teelöffel Pfeffer
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel italienische Kräuter
- Avocadoölspray

Dip:

- 1 Aubergine, längs halbiert
- 2 Teelöffel Olivenöl, aufgeteilt
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung:

Ofen auf 220 °C vorheizen. Zucchini in 7,5 x 1,2 cm große Stifte schneiden. Ein Backblech mit Folie auslegen und einölen. Alle trockenen Zutaten vermengen. Zucchinistifte in Ei tunken, dann die trockenen Zutaten, dann auf ein Backblech legen. Avocadoöl darauf sprühen. Fritten 22-25 Minuten lang backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Dip: Ofen auf 230 °C vorheizen. Die Schnittfläche der Aubergine mit 1 Teelöffel Öl einreiben. Die Zwiebel und den Knoblauch grob mit dem restlichen Öl vermischen. Die Aubergine mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und 10 Minuten lang backen. Die Zwiebel und den Knoblauch auf das Backblech geben und alles weitere 10-15 Minuten lang rösten. Das Auberginenfruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Zusätzliche Zutaten in der Küchenmaschine verarbeiten, bis die Masse sehr fein ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit aufgeschnittenen Gurken, Möhren und anderem Gemüse servieren. Optimal auch als Brotaufstrich oder als Mayonnaiseersatz.

STRONG
N A T I O N™

STRONGNation.com