

Das große Cholesterin Kochbuch

Mit 150 leckeren und gesunden Rezepten
zur Senkung des Cholesterinspiegels
inkl. 14 Tage Ernährungsplan + Ernährungsratgeber.



Hermine Krämer

2024

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Einleitung / Danksagung.....	7
Über die Autorin	7
Was ist Cholesterin und wie entsteht es?	8
Gutes und schlechtes Cholesterin.....	8
Risiken eines erhöhten Cholesterinspiegels.....	9
Ursachen für einen erhöhten Cholesterinspiegel.....	9
Woran erkenne ich zu hohe Cholesterinwerte?	10
Wann ist ein Cholesterinwert zu hoch?	11
Ernährung bei erhöhtem Cholesterin-Spiegel	11
Fazit	12
Rezepte	13
<i>Frühstück</i>	13
Porridge mit gemischtem Obst.....	14
Brotaufstrich mit Banane und Schokolade	15
Kompott mit Äpfeln	16
Vegetarisches Sandwich	17
mit Ziegenkäse-Pesto.....	17
Fruchtquark mit Kokos.....	18
Bowl mit raffinierten Früchtchen	19
Toast mit fruchtigem-Kakao-Aufstrich.....	20
Chiapudding.....	21
Fruchtjoghurt an gefüllter Melone	22
Dinkel-Müsli	23
Minze-Beeren-Nicecream	24
Marmelade aus Erdbeeren und Rhabarber	25
Knäckebrot mit vielen Vitaminen	26
Skyr-Bowl mit Sauerkirschen,	27
Himbeeren und Kiwi	27
<i>Mittagessen</i>	28
Eintopf mit Gemüse, Linsen und Erbsen.....	29
Soja-Gemüse-Curry	30
Bowl mit Kartoffeln, Gurken,	31
Avocado und Feta	31
Vegetarische Lasagne	32
mit Spinat und Seitan.....	32
Schmorgurken mit Lachs und Dill	33
Pasta mit Linsen und Fetakäse.....	34
an würziger Tomatensoße	34
Ricotta-Basilikum-Nocken.....	35
an Zucchini-Carpaccio	35
Frühlingsgemüse an gedünstetem Fisch.....	36
Süßkartoffel-Pfanne mit Granatapfelkernen und Radieschen.....	37

Black Bean Patty – Cheeseburger (vegan)	38
Sushi mit Gemüse	39
Pizza mit Oliven und Thunfisch	40
Dinkelgrieß mit gratinierten grünen Bohnen	41
Veganes Risotto mit Paprikagemüse	42
Abendessen	43
Asiatischer Gurkensalat	44
mit Sommerrollen-Bowl	44
Gemüse-Soja-Curry	45
Mangosalat mit Thunfisch-Tatar und Koriander	46
Spaghetti mit Pilz-Rahm-Soße und Mangold	47
Hähnchenbrust mit Bratkartoffeln und Tomaten	48
Ofengemüse an Kabeljau	49
mit Senf-Mandel-Kruste	49
Gefüllter Pfannkuchen mit gebratenem Tofu, Pilzen und Kohl	50
Pasta mit Linsen-Bolognese	52
Lachsspieße an Tomaten-Fenchel-Salsa	53
Linsennudeln mit Rosenkohl und Pesto	54
Salat und Sesam an	55
Pfannkuchen-Hähnchen-Wraps	55
Pilze und Tofu zu Gemüsenudeln	57
Pasta mit Schafskäse	58
Gemüse-Relish mit Oliven und Sellerie	59
Suppen	60
Tomatensuppe mit geröstetem Brot	61
Käsesuppe an grünem Spargel	62
Wassermelonensuppe mit Kräutern	63
Cremige Suppe mit Artischocken	64
und Mandeln	64
Gemüsesuppe nach mediterraner Art	65
Kokosmilch-Kürbis-Suppe	66
Kalte Joghurt-Zucchini-Suppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen	67
Brühe nach thailändischer Art	68
Hackbällchen mit Gemüsesuppe	69
Leckere Suppe mit grünem Gemüse	70
Grünkern-Gemüsesuppe	71
Reis mit Gemüsesuppe	72
Gemüsesuppe mit Sprossen und Pute	73
Gazpacho mit Erdbeeren und Gurke	74
Salate	75
Tomaten-Gurken-Radieschen-Salat	76
Karottensalat nach indischer Art	77
Radicchioblättersalat mit Fruchtjoghurt	78
Salat mit Rotkohl und Früchten	79
Bohnensalat mit Cherrytomaten	80
und Petersilie	80
Kräutersalat mit gegrilltem Spargel	81

Würziger Spitzkohl an Sojacreme	82
Salat mit Blumenkohl, Sternanis,	83
Ingwer und Zitronengras	83
Bulgursalat mit Brokkoli,	84
Blumenkohl und Soja	84
Papaya-Salat mit Pesto aus Minze	85
Karotten-Rote-Bete-Salat	86
Couscoussalat mit Granatapfelkernen	87
Kartoffelsalat mit Avocado, Gurken und Feta	88
Hirtensalat nach französischer Art	89
Brote und Brötchen	90
Kräuter-Kartoffel-Brötchen	91
Quarkbrötchen	92
Rosmarin-Quarkbrötchen mit Kernen, Oliven, Tomaten	93
Amaranth-Bagels mit Aprikosen	94
Tomaten-Brötchen mit Kräutern und Buchweizen	95
Haferbrot	97
Ciabatta	98
Brotstangen mit Tomaten und Thymian	100
Kürbisbrot	101
Rosmarin-Walnussbrot	102
Vollkornbaguette	103
Topfbrot	104
Glutenfreies Leinsamenbrot	105
Süßkartoffelbrot	106
Snacks und Beilagen	107
Rucola mit gegrillten Zucchini	108
Brot mit Apfel und Majoran	109
Salsa aus Ananas und Gurken	110
Süßkartoffeltoast mit Pflaumen und Beeren	111
Mini-Paprika in Olivenöl	112
Gurkensalat mit Brunnenkresse und Lachs	113
Tomaten-Brottaufstrich	114
Feta-Salat mit Gurken und Radieschen	115
Fruchtiges Apfelkompott	116
Quark mit Sternfrucht	117
Möhren-Apfel-Salat	118
Marinierte Birnen mit Chili	119
Vanille-Bananencreme	120
Bananen-Schoko-Aufstrich	121
Smoothies	122
Sanddorn-Hagebutten-Smoothie	123
Möhren-Bananen-Smoothie	124
Smoothie mit Vanillejoghurt	125
Apfel und Cranberry	125
Erdbeer-Bananen-Smoothie	126
Spinat-Melonen-Smoothie	127

Matcha-Smoothie	128
Smoothie mit Soja, Gurke und Kresse	129
Smoothie mit Cherimoya,	130
Karambole und weißem Tee	130
Smoothie mit Mandarinen, Möhren,	131
Feigen und Limetten	131
Smoothie mit Avocado, Wasabi und Joghurt	132
Sauerkraut-Sanddorn-Smoothie	133
Smoothie mit Möhren und Kapuzinerkresse	134
Smoothie mit Kiwi, Apfel und Avocado	135
Smoothie mit Rosenblüten und Himbeeren	136
Desserts.....	137
Chiasamen-Pudding	138
Mango-Himbeer Sorbet	139
Dickmilch-Kaltschale mit Heidelbeeren	140
Milchreis vegan	141
Birnen mit Honig	142
Melonenkaltschale pikant	143
Mango-Papaya-Shake	144
Früchtequark	145
Reneklode-Kompott	146
Gegrillte Ananas	147
Kokos-Milchreis mit Mango	148
Quark mit Früchten und Brotsticks	149
Mandarinen-Joghurt	150
Obstsalat mit Kokos	151
Gebäck	152
Kokos-Marmeladenkekse	153
Pfannkuchenstrudel mit Ingwer,	154
Bananen und Kokosraspeln	154
Knusprige Schokoladenherzen	155
Himbeer-Kokos-Makronen	156
Quarkkranz mit Marzipan und Pistazien	157
Hasenkekse mit Erdbeerquark	158
Amarettini	159
Zwetschgenkuchen	160
Kirsch-Hefefladen mit Zitronenquark	161
Zimtsterne	162
Zitronen-Stachelbeer-Tarte	163
Müsliriegel mit Amaranth,	165
Datteln und Sultaninen	165
Knusperkekse mit Mandeln und Cornflakes	166
Käsekuchen nach „Clean-Eating“-Art	167
Schnelle Küche	168
California-Hummus-Wrap	169
Spaghetti mit karamellisierten Zwiebeln	170
und Rucola	170

Vollkornspaghetti an Lachssauce	171
Cremige Tomatensuppe mit Kräutern	172
Cremige Tomatensuppe mit Kräutern	173
Fruchtiger Tomaten-Grapefruit-Drink	174
Gebratene Pilze.....	175
Gemüse mit Schafskäse	176
Broccoli mit Sesam.....	177
Quark mit Kürbiskernen.....	178
Schlussworte	179
14-Tage-Ernährungsplan	179
Haftungsausschluss	182
Urheberrecht.....	182
Impressum	182

Einleitung / Danksagung

Ich möchte mich bei Ihnen herzlich für den Erwerb dieses Buches bedanken. Sie leisten mit Ihrem Kauf nicht nur einen wertvollen Beitrag für die Umwelt, sondern auch einen wichtigen Beitrag für ein gesünderes Leben, ab heute und für die Zukunft. Cholesterin ist häufig in aller Munde und hat einen – zu Unrecht – schlechten Ruf. Cholesterin ist lebensnotwendig, solange sich „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin die Waage halten, aber dem ist bekanntlich nicht immer so. Wie Ying und Yang, schwarz und weiß, hell und dunkel gehören die beiden Cholesterin-Sorten, kurz LDL und HDL fest verbunden zusammen. Ein Überschuss des einen geht immer zu Lasten des anderen und dann immer auch zu Lasten der Gesundheit. Ihrer Gesundheit oder der eines lieben Menschen.

Gegen Cholesterin gibt es ein probates Mittel: eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die Lebensmittel ausspart, die den Cholesterinspiegel erhöhen. Bei einem erhöhten Cholesterinspiegel geht es vorwiegend um das „schlechte“ Cholesterin. Dieses wird vor allem durch fetthaltige Lebensmittel gepuscht. Auch wenn Fett ein Geschmacksträger ist, kann dieses jedoch auch bei gängigen, fetten Speisen, Hausmannskost oder ähnlichem gut eingespart werden, ohne auf Genuss zu verzichten. Genau darum geht es bei einer Ernährungsumstellung: eine Ernährung zu finden, die dauerhaft funktioniert. Daher ist dieses Kochbuch für Sie so wichtig, weil es Ihnen viel mehr vermitteln kann, als eine blanke Diät. Lassen Sie sich inspirieren von den Rezepten, gesunden Zutaten und von einem neuen Körpergefühl, das weit über einen Cholesterin-Spiegel im Normbereich hinausgeht.

Über die Autorin

Hermine Krämer verfügt über eine jahrzehntelange Erfahrung als Ernährungsberaterin. Die verschiedensten Krankheitsbilder begegnen ihr Tag für Tag. Da macht Cholesterin mit all seinen schleichenden und offensichtlichen Problemen keine Ausnahme. Ob als das Problem schlechthin oder auch als Nebenerscheinung bei anderen Erkrankungen, ein erhöhter Cholesterin-Spiegel, eine sogenannte Hypercholesterinämie, ist immer behandlungsbedürftig. Dies wird auch immer wieder in interdisziplinären Gesprächen mit Ärzten, Therapeuten und Pflegepersonal zum Inhalt von Diagnosegesprächen und Therapieplänen gemacht. All diese Erfahrungen gibt Hermine Krämer nur zu gerne an Betroffene und Angehörige weiter, ob in der Klinik oder auch außerhalb. Daher erhalten Sie

hier Informationen aus erster Hand. Von der Basis bis auf Ihren Teller.

Was ist Cholesterin und wie entsteht es?

Cholesterin oder erhöhter Cholesterin-Spiegel klingen heutzutage häufig schon wie ein Fluch. Doch kaum einer weiß, was sich dahinter wirklich verbirgt und immer wieder wird diskutiert, ob Cholesterin wirklich so „böse“ ist, wie es häufig den Anschein hat.

Zuallererst muss ich Ihnen einmal sagen: Cholesterin ist für den Körper extrem wichtig!

Ohne Cholesterin wären Sie nicht lebensfähig, daher wird es vom Körper selbst produziert.

Es ist für viele Abläufe, wie beispielsweise dem Aufbau von Zellmembranen oder Hormonen, sowie für den Energiehaushalt extrem wichtig.

Cholesterin wird zum einen vom Körper selbst gebildet, um sich gesund und lebensfähig zu halten. Zum anderen führen wir es aber auch mit der Nahrung zu und dann kommt es häufig zu einem Überschuss, der krank machen kann.

Bei einer Hypercholesterinämie handelt es sich um eine Stoffwechselstörung, bei der der Fettstoffwechsel gestört ist, was zum Anstieg des Cholesterins im Blut führt.

Gutes und schlechtes Cholesterin

HDL

Wenn man so will, ist HDL das „gute“ Cholesterin. Es ist für den Abtransport von zu viel Cholesterin notwendig, damit sich dieses nicht in den Gefäßen und Organen ablagert und so beispielsweise auch Rheumaschübe auslöst. Dieses HDL (High Density Lipoprotein) transportiert das Cholesterin zur Leber zurück, wo es abgebaut wird.

Der HDL-Wert im Blut sollte daher immer relativ hoch sein bzw. Normalwert erreichen. Ein zu niedriger Wert ist bei schlechter Ernährung durchaus gängig.

LDL

Das hier ist das „böse“ Cholesterin. Dieses befördert als Gegenspieler das Cholesterin von der Leber weg, über die Blutbahnen bis hin zu den Organen. Dort verbleibt es auch, sofern der Überschuss nicht vom HDL wieder abtransportiert wird. LDL ist durchaus sehr wichtig, weil Zellen etc. ohne LDL (Low Density Lipoprotein) nicht mit Cholesterin versorgt werden würden.

HDL und LDL im Einklang und der Körper tut genau das, was er soll: er hält sich durch Reparaturmechanismen gesund, die Zellerneuerung funktioniert, Stoffwechsel und Vitalfunktionen funktionieren unbemerkt, beschwerdefrei und jahrzehntelang.

Risiken eines erhöhten Cholesterinspiegels

Ein erhöhter Cholesterinspiegel kann sowohl Ursache als auch Begleiterkrankung sein.

Rheumatische oder entzündliche Erkrankungen führen häufig zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels. Somit könnte ein erhöhter Cholesterinspiegel ein Symptom einer anderen Erkrankung sein und bei einer gezielten Diagnostik (z.B. Blutuntersuchung) Aufschluss auf das Grundproblem geben.

Generell birgt jede entzündliche Erkrankung die Gefahr, dass Gefäße verschließen.

Lag vorher bereits ein hoher Cholesterinspiegel vor, mit Ablagerungen in diversen Gefäßen, könnte es beim Auftreten einer rheumatischen und / oder entzündlichen Erkrankung unbehandelt relativ schnell lebensgefährlich werden.

Aber auch „nur“ ein erhöhter Cholesterinspiegel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beträchtlich.

In der Regel ist ein erhöhter Cholesterinspiegel jedoch gut behandelbar. Dabei geht eine Veränderung des Lebensstils (gesündere Ernährung, mehr Bewegung) mit einer medikamentösen Therapie einher.

Sofern keine Fettwechselstörung oder ähnliches der Grund für eine Hypercholesterinämie ist, haben Sie alle Chancen, keine Langzeitfolgen befürchten zu müssen.

Ursachen für einen erhöhten Cholesterinspiegel

Die eine Ursache gibt es nicht. Häufig ist es sogar eine Kombination aus mehreren Risikofaktoren. Gerade ein ungesunder Lebensstil, Bewegungsmangel und Übergewicht gehen häufig einher und nahtlos ineinander über.

Die Ursachen für einen erhöhten Cholesterin-Spiegel können vielfältig sein:

- erbliche Veranlagung
- ungesunder Lebensstil (vorwiegend zu fettthaltige Ernährung)
- Adipositas (krankhaftes Übergewicht)
- Bewegungsmangel

- Leber-, Nieren-, Gallenwegserkrankungen
- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- hormonelle Veränderungen (Wechseljahre, Schwangerschaft, Anti-Baby-Pille)
- rheumatische, entzündliche Erkrankungen

Bei einer genauen Diagnostik wird auch danach geschaut, welche Ursachen für den erhöhten Cholesterin-Spiegel verantwortlich sein könnten.

Gerade bei den Hauptursachen, schlechte Ernährung und Übergewicht kann Ihnen eine gesündere Ernährung und damit auch dieses Buch einen wertvollen Dienst leisten.

Aber auch, wenn eine andere Erkrankung verantwortlich ist für die Hypercholesterinämie, ist eine gesunde Ernährung immer positiv.

Woran erkenne ich zu hohe Cholesterinwerte?

Ein erhöhter Cholesterinspiegel, ob akut auftretend oder schon längere Zeit bestehend, löst keine spezifischen Beschwerden aus.

Daher ist es meistens ein Nebentbefund, wenn dieser mittels Blutbildes festgestellt wird.

Treten Beschwerden auf, sind diese daher meistens ebenfalls sehr unspezifisch:

- Hautveränderungen (Gelbfärbung der Haut)
- Fettablagerungen, die wie Pickel aussehen
- Engegefühl in der Brust
- Sehstörungen
- Atemnot
- Schwindel
- Bewusstseinsstörungen
- Schmerzen in den Beinen

Alle diese Symptome könnten jedoch unzähligen anderen Krankheitsbildern zugeordnet werden.

Zu einer vollständigen Diagnostik ist vor allem eine ausreichende Blutuntersuchung notwendig, welche das eigentliche Problem, einen erhöhten Cholesterinspiegel unmittelbar aufzeigt und auch dementsprechende Verbesserungen, die sich durch einen gesünderen Lebensstil einstellen wird.

Essen Sie besser, lassen bestehende Beschwerden rasch nach, eine medikamentöse Therapie kann reduziert oder sogar pausiert oder vollständig abgesetzt werden und

Wann ist ein Cholesterinwert zu hoch?

Auch hier gibt es keinen „Optimalwert“, da dieser immer individuell betrachtet werden muss.

Abhängig von Lebensalter, Nebenerkrankungen oder anderen Risikofaktoren.

Als Richtwert wird jedoch ein Gesamtcholesterinwert von etwa 200 mg/dl gesehen. Wird dieser enorm überschritten, steigt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark an. Liegt dieser deutlich unter diesem Richtwert, könnte es ein Indiz für eine schwerwiegende, zehrende Erkrankung sein (z.B. Krebs, chronische Infektionen, Autoimmunerkrankungen).

Das HDL wird mit maximal etwa 40 mg/dl beziffert, LDL mit etwa 115 mg/dl.

Diese Werte können bei Ihnen jedoch trotzdem eine untergeordnete Rolle spielen, je nachdem, welche Erkrankungen es noch gibt bzw. wie Ihre restlichen Lebensumstände gelegen sind.

Ob Ihr Cholesterin-Wert bedenklich ist, und ob Sie eventuell angeordnete Medikamente absetzen sollten, falls sich dieser bessert, sollten Sie immer mit Ihrem Arzt besprechen.

Ernährung bei erhöhtem Cholesterin-Spiegel

Es gibt Lebensmittel, die den Cholesterin-Spiegel hochtreiben und andere, die ihn in einem gesunden Niveau halten.

Deshalb ist es für Sie wichtig, was Sie essen dürfen und was Sie eher meiden sollten.

- Essen Sie nur mageres Fleisch (z.B. Geflügel ohne Haut, Bierschinken, Roastbeef).
- Vermeiden Sie das Essen von tierischen Fetten, da diese den LDL-Spiegel hochtreiben. Diese sind vor allem in Wild-, Schweine- und Rindfleisch enthalten.
- Stattdessen sollten Sie auf pflanzliche Fette umsatteln. Sonnenblumen-, Raps-, Olivenöl etc. sind nicht nur für den Cholesterinspiegel unbedenklicher, sie enthalten zudem viele ungesättigte Fettsäuren.
- Essen Sie vermehrt Fisch. Gerade Sorten wie Kabeljau und Scholle haben einen niedrigen LDL-Anteil.
- Industriell verarbeiteter Fisch (u.a. eingelegt in Öl, Sahne oder ähnlichem) sollte ebenso vermieden werden wie Hummer und Muscheln. Thunfisch ist in geringen Maßen erlaubt.

- 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag machen nicht nur satt, sondern liefern Ihnen auch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Noch dazu sind sie frei von Cholesterin.
- Vermieden oder sparsam eingesetzt werden sollten hingegen Avocados, Sojabohnen oder auch Oliven. Diese liefern einen hohen Anteil an Fett und damit auch einen hohen Cholesterin-Anteil.
- Vollkornlebensmittel sind gesünder, weil sie nur wenig Fett und kein Cholesterin enthalten.
- Verzehren Sie fettarme Milch und Milchprodukte.
- Auch beim Kochen sollten Sie fettarme Produkte verwenden.
- Verzichten Sie auf Fertigprodukte, industriell gefertigte Nahrungsmittel und auch Soßenbinder etc..
- Zum Binden von Soßen verwenden Sie stattdessen besser eine gekochte, zerdrückte Kartoffel oder andere Alternativen.
- Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol, Nikotin oder anderen schädlichen Substanzen. Nur ein gesunder Körper kann sich selbst helfen. Führen Sie ständig schädliche Substanzen zu, ist eine gesunde Ernährung fast aussichtslos in der Wirkung.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit in Form ungesüßter Getränke, z.B. Wasser oder Tee. Auf Softdrinks, Milchmixgetränke oder ähnliches sollten Sie verzichten.
- Süßigkeiten sollten Sie generell meiden. Diese enthalten ausnahmslos zu viel Zucker und Fett.
- Eier werden immer mit einem erhöhten Cholesterin-Spiegel gleichgesetzt, jedoch sind diese keine Cholesterin-Bomben.
- Ein „normaler“ Verzehr von Eiern ist durchaus kein Schaden, auch wenn Ihr Cholesterin-Spiegel aus den Fugen geraten ist.

Fazit

Ein erhöhter Cholesterinspiegel kann auf die Dauer gefährlich sein. Daher sollte er nicht nur regelmäßig kontrolliert, sondern auch unbedingt behandelt werden.

Trotz guter Medikamente sollten Sie sich nicht damit begnügen, sondern langfristig Ihre Ernährung anpassen.

Dadurch werden Sie sich nicht nur besser und gesünder fühlen, sondern auch an Gewicht abnehmen und sich neben dem Cholesterin-Wert vermutlich auch noch andere Blutwerte und gegebenenfalls auch bestehende Erkrankungen bessern.

Rezepte

Nun kommt der wirklich wichtige, weil praktische Teil. Theoretisches Wissen ist das eine, aber die praktische Umsetzung ist das, was Sie gesund und vital hält.

Daher habe ich hier 150 Rezepte angefügt, die speziell bei überhöhtem Cholesterinwerten zum Einsatz kommen können.

Kalorienarm, nährstoffreich, lecker und abwechslungsreich.

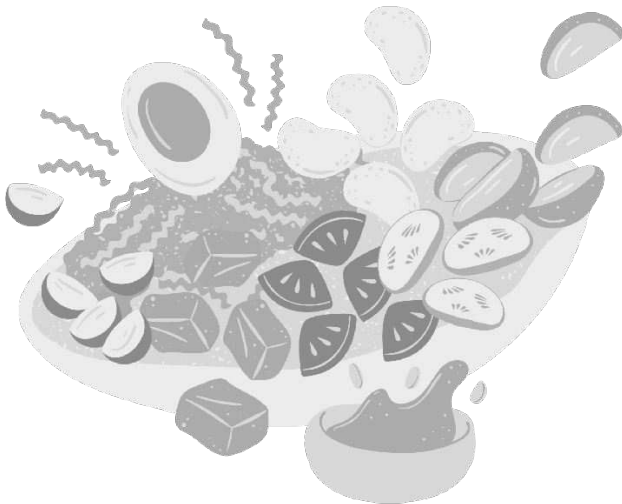
Der perfekte Einstieg für ein neues, gesünderes Leben und ein besseres Lebensgefühl.

Frühstück

Wohl jeder kennt den Spruch: Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann.

Das zeigt, wie wichtig ein gesundes Frühstück für einen guten Start in den Tag ist.

Es darf ruhig etwas üppiger ausfallen. Mit viel Protein, Kohlenhydraten und Obst, damit die Zeit bis zum Mittagessen ohne Heißhungerattacken durchgehalten wird.



Porridge mit gemischtem Obst

Fertig in: 10 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 212 kcal; Eiweiß 8 g;
Kohlenhydrate 36 g

Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- Etwas Salz
- 150 ml Pflanzendrink
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 Apfel (Birne)
- Etwas Ceylon-Zimt

Zubereitung:

1. Salz und Haferflocken vermischen, kochenden Pflanzendrink darüber gießen, ein paar Minuten ziehen lassen.
2. Obst abwaschen, kleinschneiden.
3. Obst und Porridge mischen, würzen.

Guten Appetit!

Brotaufstrich mit Banane und Schokolade

Fertig in: 15 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 276 kcal; Eiweiß 13 g;
Kohlenhydrate 36 g

Zutaten:

- 12 ½ g Zartbitter-Schokolade
- 1/2 EL Hafermilch
- 62,5 g laktosefreier Quark (20 % Fett)
- 1 Scheibe Haferbrot
- ¼ Banane

Zubereitung:

1. Schokolade fein reiben. 1 EL davon zur Seite stellen.
2. Hafermilch und Quark verrühren.
3. Schokoraspel zugeben.
4. Banane abschälen, in schräge Scheiben zerschneiden.
5. Haferbrot mit Quark einstreichen, mit Bananenscheiben belegen, mit beiseitegelegter geriebener Schokolade bestreuen.

Guten Appetit!

Kompott mit Äpfeln

Fertig in: 25 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 200 kcal; Eiweiß 1 g;
Kohlenhydrate 48 g

Zutaten:

- 200 g säuerliche Äpfel
- 50 ml klarer Apfelsaft
- ¼ Zimtstange
- 12,5 g Kokosblütenzucker
- 1 Pimentkorn

Zubereitung:

1. Äpfel schälen, kleinschneiden.
2. Apfelsaft und Äpfel zusammen mit dem Zucker, dem Pimentkorn und der Zimtstange aufkochen.
3. Alles 20 Minuten köcheln, dann die Zimtstange und das Piment entfernen.
4. Abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Vegetarisches Sandwich mit Ziegenkäse Pesto

Fertig in: 30 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 487 kcal; Eiweiß 16 g;
Kohlenhydrate 46 g

Zutaten:

- 100 g gelbe Paprika-schote
- 40 g Tomate
- 75 g Zucchini
- 2 Champignons
- 2 Blatt Kopfsalat
- 37,5 g Ziegenfrischkäse
- ½ EL Pesto (leicht)
- 1 EL Olivenöl
- ½ Kästchen Kresse
- 3 Scheiben Vollkorntoast
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Paprikaschote waschen, vierteln, Zucchini waschen, in feine Scheiben zerschneiden.
2. Olivenöl erhitzen. Zuerst Paprika, dann Zucchini 1-2 Minuten scharf anbraten, würzen.
3. Champignons putzen, Stiele herausdrehen, Köpfe kleinschneiden.
4. Tomate waschen, in vier Scheiben zerschneiden.
5. Salatblätter waschen, und trocknen. Kresse vom Beet abschneiden.
6. Pesto und Ziegenfrischkäse vermischen.
7. Toastbrot rösten, dann mit Frischkäse einstreichen.
8. Auf 1,5 Scheiben Salatblätter, Champignons und Zucchini darauflegen.
9. 1,5 Toastscheiben mit Tomate, Paprika und Kresse belegen. Toastbrote zusammenlegen, mit Holzspießchen befestigen, in Dreiecke zerschneiden.

Guten Appetit!

Fruchtquark mit Kokos

Fertig in: 15 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 490 kcal; Eiweiß 35 g;
Kohlenhydrate 28 g

Zutaten:

- 250 g Quark (20 %)
- 1 TL Leinsamen
- 50 ml Kokosmilch
- 1/2 Sternfrucht
- 1/2 EL Honig
- 1/2 Kakifruit

Zubereitung:

1. Quark, Honig und Kokosmilch vermischen.
2. Sternfrucht abwaschen, in feine Scheiben zerschneiden.
3. Kakifruit abwaschen, durchschneiden, würfeln.
4. Halbe Menge Kaki in den Quark mischen, mit übriger Kakifruit, Sternfrucht und Leinsamen garnieren.

Guten Appetit!

Bowl mit raffinierten Früchtchen

Fertig in: 5 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 553 kcal; Eiweiß 23 g;
Kohlenhydrate 39 g

Zutaten:

- 30 ml Montmorency-Sauerkirschen Cherry PLUS Konzentrat
- 100 g Skyr Natur fettreduziert
- 30 g Himbeeren
- ½ Kiwifrucht
- Etwas Hafermilch
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Kokosnus raspel
- 50 g Haferflocken
- 1TL Cashewmus Natur

Zubereitung:

1. Skyr und Hafermilch mischen, Cherry PLUS Konzentrat zugeben.
2. Haferflocken, Chiasamen und Kokosnus raspel auf den Joghurt füllen.
3. Kiwi schälen, durchschneiden.
4. Himbeeren waschen, Früchte auf den Joghurt geben.
5. Mit Cashewmus beträufeln.

Guten Appetit!

Toast mit fruchtigem-Kakao-Aufstrich

Fertig in: 35 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 325 kcal; Eiweiß 6 g;
Kohlenhydrate 58 g

Zutaten:

- 35 g Trockenpflaumen
- ½ EL Haselnüsse, gemahlen
- 150 g Süßkartoffeln
- ½ TL Apfeldicksaft
- ½ TL stark entöltes Kakaopulver
- 50 g Himbeeren
- etwas Ceylon-Zimt

Zubereitung:

1. Trockenpflaumen mit Wasser bedecken, ca. eine halbe Stunde einweichen, etwas Wasser abgießen, pürieren.
2. Süßkartoffeln abschälen, in Scheiben zerschneiden, dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 9 Minuten rösten.
3. Haselnüsse in einer heißen Bratpfanne anrösten, 6 Minuten auskühlen lassen.
4. Haselnüsse, Ceylon-Zimt und Kakaopulver vermischen. Pflaumenmus und Apfeldicksaft untermischen.
5. Himbeeren waschen und abtrocknen.
6. Aufstrich auf die Kartoffelscheiben schmieren, mit den Himbeeren belegen.

Guten Appetit!