

# **Das große Diabetes Kochbuch**

Einfache und leckere Rezepte für eine natürliche  
Linderung von Diabetes Typ 2. Genussvoll  
schlemmen und als Diabetiker den Blutzucker im  
Griff behalten.

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Anmerkung zu den Rezepten .....</b>	<b>8</b>
<b>Frühstück .....</b>	<b>9</b>
Haferflocken mit Beeren und Nüssen .....	9
Roggen-Vollkornbrot mit Putenbrustaufschnitt .....	10
Spinat-Omelett mit Feta .....	11
Vollkornmüsli .....	12
Quinoa-Pfanne mit Gemüse .....	13
Käse-Omelette mit Tomaten .....	14
Apfel-Zimt-Porridge mit Mandeln.....	15
Vollkorn-Pancakes mit Kiwi-Scheiben .....	16
Naturjoghurt mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen .....	17
Frühstücks-Wraps mit Lachsschinken.....	18
Roggen-Pfannkuchen mit Blaubeersoße .....	19
Papaya-Müsli mit Walnüssen.....	20
Gerstengrütze mit Orange .....	21
Haferflocken-Taler .....	22
<b>Suppen &amp; Eintöpfe .....</b>	<b>23</b>
Erbsen-Kokos-Eintopf.....	23
Linsensuppe mit Kassler.....	24
Paprika-Tomaten-Suppe.....	25
Zucchini-Spargel-Cremesuppe .....	26

Hühnersuppe mit Gemüse.....	27
Bohnen-Tomaten-Eintopf.....	28
Kürbissuppe mit Garnelen.....	29
Rinderbrühe mit Dinkelklößchen.....	30
Blumenkohl-Curry-Eintopf.....	31
Pilzcremesuppe.....	32
Mинestrone mit Vollkornnudeln.....	33
Fenchel-Apfel-Suppe .....	34
Sauerkrautsuppe mit Forelle.....	35
Möhren-Ingwer-Suppe .....	36
Spinatcremesuppe mit Räucherlachs .....	37
<b>Salate.....</b>	<b>38</b>
Rucola-Salat mit Thunfisch und Oliven.....	38
Bunter Linsensalat .....	39
Spinat-Feta-Salat mit Himbeer dressing.....	40
Radieschen-Gurken-Salat.....	41
Hähnchensalat.....	42
Garnelen-Avocado-Salat.....	43
Mediterraner Tomatensalat mit Mozzarella .....	44
Zitrusfrucht-Salat.....	45
Krautsalat mit Karpfen.....	46
Spargelsalat mit Ei .....	47
Rote Beete-Salat mit Kürbiskernen .....	48

Brokkoli-Nusssalat .....	49
Kiwi-Quinoa-Salat .....	50
Aprikosen-Rucola-Salat .....	51
Feldsalat mit geräuchertem Forellenfilet.....	52
<b>Hauptgerichte mit Fisch .....</b>	<b>53</b>
Lachssteak auf Spinatbett .....	53
Gebratene Forelle mit Gemüsepfanne .....	54
Makrelenfilet mit Zucchininudeln .....	55
Kabeljau mit Brokkolipüree.....	56
Garnelen-Gemüse-Stirfry.....	57
Seezungen-Röllchen mit Radieschensalat.....	58
Heringssalat mit grünem Gemüse.....	59
Sardinen auf Paprika-Ratatouille .....	60
Thunfischsteak mit Auberginen .....	61
Garnelen-Pilz-Pfanne .....	62
Steinbutt auf Spitzkohlsalat .....	63
Heilbutt mit Erbsenpüree .....	64
Karpfenfilet mit Tomatensalsa .....	65
<b>Hauptgerichte mit Fleisch.....</b>	<b>66</b>
Putenschnitzel mit Brokkoliröschen .....	66
Rinderfilet mit grünen Bohnen.....	67
Schweinefilet mit Auberginenpüree.....	68
Hähnchenbrust mit Paprikagemüse .....	69

Rindersteak mit Spargel.....	70
Kassler mit Sauerkraut .....	71
Hühnerkeule mit Möhrengemüse.....	72
Rindertatar mit Avocado.....	73
Putenrollbraten mit Spinatfüllung .....	74
Rinderroulade mit Paprikafüllung.....	75
<b>Vegane Rezepte .....</b>	<b>76</b>
Zucchini-Carpaccio mit Pinienkernen.....	76
Linsenbällchen mit Tomatensauce .....	77
Spaghetti aus Karotten mit Pesto.....	78
Auberginen-Röllchen mit Nussfüllung .....	79
Paprika gefüllt mit Quinoa.....	80
Kohlrabi-Spaghetti mit Pilzsoße.....	81
Fenchel-Kartoffel-Auflauf .....	82
Brokkoli-Nuss-Pfanne.....	83
Spinat-Haferflocken-Pfannkuchen.....	84
Zucchiniboot mit Linsenfüllung .....	85
Gerstenrisotto mit Pilzen .....	86
Tomaten-Paprika-Gulasch.....	87
Spinat-Bohnen-Burger.....	88
Rosenkohlpfanne mit Mandelsplittern .....	89
<b>Snacks.....</b>	<b>90</b>
Mandel-Tomaten-Mix .....	90

Paprika-Sticks mit Quarkdip.....	91
Gurkenröllchen mit Putenbrust.....	92
Hummus mit Gemüsesticks.....	93
Cashew-Nuss-Mischung mit Kräutern.....	94
Apfelscheiben mit Walnussaufstrich .....	95
Vollkornbrot mit Avocado.....	96
Oliven-Mandel-Snack.....	97
Radieschensalat mit Joghurt .....	98
Thunfisch-Paprika-Röllchen .....	99
<b>Desserts .....</b>	<b>100</b>
Apfelspalten mit Zimt und Mandeln.....	100
Beerenquark mit Walnüssen .....	101
Kiwi-Mandel-Salat.....	102
Pflaumen im Naturjoghurt .....	103
Brombeer-Haferflocken-Crumble .....	104
Aprikosen mit Quarkfüllung .....	105
Heidelbeer-Cashew-Dessert .....	106
Papaya-Salat mit Kürbiskernen.....	107
Marillen-Creme mit Haferflocken.....	108
Wassermelonen-Kiwi-Sorbet.....	109
<b>Schlusswort .....</b>	<b>110</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>111</b>

# **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Ernährung bei Diabetes Typ 2 in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und das Wohlbefinden zu steigern.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine Ernährung, die auf Diabetes Typ 2 abgestimmt ist, nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine diabetesfreundliche Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Carina Lehmann

## Anmerkung zu den Rezepten

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Doch gerade im Kontext der Kulinarik glaube ich, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknöpfen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

# Frühstück

## Haferflocken mit Beeren und Nüssen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

### Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 50 g gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- 1 TL Walnussöl
- 10 g Mandeln, grob gehackt
- 10 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett)
- 1 Apfel, gewürfelt

### Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf die Mandelmilch erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.
2. Haferflocken zur warmen Mandelmilch geben und unter ständigem Rühren 5-7 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit aufgenommen haben.
3. In der Zwischenzeit die Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Den Apfel in kleine Würfel schneiden.
4. Die gehackten Mandeln und Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie duften. Dabei ständig umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.
5. Den Haferbrei vom Herd nehmen und das Walnussöl untermischen.
6. Den Haferbrei in eine Schüssel geben und mit Beeren, Apfelwürfeln, gerösteten Nüssen und Chiasamen belegen.
7. Zum Schluss einen EL Naturjoghurt obendrauf setzen.

# Roggen-Vollkornbrot mit Putenbrustaufschnitt

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 2 Scheiben Roggen-Vollkornbrot
- 3 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 1 kleiner Apfel, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll gemischter Salat (z.B. Rucola, Kopfsalat)
- 2 EL Quark (bis 20 % Fett)
- 1 TL Rapsöl
- Eine Prise Pfeffer und Salz
- Einige Mandelsplitter
- 1 TL gehackte Walnüsse

## Zubereitung:

1. Das Roggen-Vollkornbrot leicht rösten, damit es etwas knuspriger wird.
2. In der Zwischenzeit den Quark in einer kleinen Schüssel mit Rapsöl, Pfeffer und Salz glatt rühren.
3. Die gerösteten Brotscheiben mit der Quarkmischung bestreichen.
4. Die Apfelscheiben gleichmäßig auf einer der Brotscheiben verteilen.
5. Den gemischten Salat darüber streuen.
6. Die Putenbrustaufschnittscheiben darauf legen.
7. Zum Schluss mit Mandelsplittern und gehackten Walnüssen bestreuen.
8. Die zweite Brotscheibe darauflegen und leicht andrücken.

# **Spinat-Omelett mit Feta**

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 2 Bio-Eier
- 100 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 50 g Feta, zerkrümelt
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL gehackte Walnüsse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Butter (zum Braten)

## **Zubereitung:**

1. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und verquirle sie gut mit der Mandelmilch. Würze mit Salz und Pfeffer.
2. In einer Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Hitze erhitzen und den Spinat hinzufügen. Dünste den Spinat kurz an, bis er leicht welk wird.
3. Füge die gewürfelte Tomate zum Spinat in die Pfanne hinzu und lass sie für 1-2 Minuten mitdünsten.
4. Reduziere die Hitze auf ein Minimum und gebe die Eier-Milch-Mischung über das Gemüse in die Pfanne. Verteile den zerkrümelten Feta gleichmäßig darüber.
5. Lass das Omelett langsam stocken, ohne es zu rühren. Das dauert etwa 5-7 Minuten.
6. Wenn das Omelett fast fest ist, aber oben noch leicht flüssig, klapp es vorsichtig mit einem Pfannenwender in der Mitte zusammen.
7. Brate das Omelett für weitere 2 Minuten, bis es vollständig durchgegart ist.
8. Zum Schluss legst du das Omelett auf einen Teller und bestreust es mit den gehackten Walnüssen.

# Vollkornmüsli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett)
- 8 frische Erdbeeren, gewaschen und halbiert
- 10 g Walnüsse, grob gehackt
- 10 g Mandeln, grob gehackt
- 1 Kiwi, geschält und gewürfelt
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Rapsöl
- Ein kleiner Spritzer Bio-Zitronensaft

## Zubereitung:

1. Nimm eine Schüssel und füge die Haferflocken hinzu.
2. Gib den Naturjoghurt darüber und vermische alles gut miteinander.
3. Lege die Erdbeerhälften und die gewürfelte Kiwi darüber.
4. In eine kleine Pfanne gibst du das Rapsöl und röstest die Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne leicht an, bis sie goldbraun sind. Achte darauf, dass sie nicht verbrennen.
5. Streue die gerösteten Nüsse und Kerne über das Müsli.
6. Optional kannst du noch einen Spritzer Zitrone darüber geben. Guten Appetit!

# Quinoa-Pfanne mit Gemüse

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 60 g Quinoa, gründlich gewaschen
- 100 ml Wasser
- 50 g Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt
- 50 g Paprika, gewürfelt
- 50 g Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Kirschtomaten, halbiert
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 50 g Hühnerbrust, in kleine Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kokosöl zum Braten
- 2 EL Frischkäse (bis 20 % Fett)

## Zubereitung:

1. Bring das Wasser in einem Topf zum Kochen. Gib das Quinoa dazu, reduziere die Hitze und lass es etwa 15 Minuten köcheln, bis das Quinoa weich ist und das Wasser absorbiert wurde. Dann vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. Während das Quinoa kocht, erhitzt du in einer Pfanne das Kokosöl. Füge die Hühnerbruststücke hinzu und brate sie von allen Seiten goldbraun an.
3. Gib den Brokkoli, die Paprika und die Zucchini in die Pfanne und dünste alles für 5-7 Minuten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
4. Mische jetzt das Quinoa und die halbierten Kirschtomaten unter das Gemüse in der Pfanne. Lass alles nochmals 2-3 Minuten köcheln.
5. Zum Schluss rührst du den Frischkäse unter und schmeckst das Gericht mit Salz und Pfeffer ab. Dann streue die gehackten Mandeln darüber.

# Käse-Omelette mit Tomaten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 2 Bio-Eier
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 30 g Käse (bis 45 % Fett i. Tr.), gerieben
- 1 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Basilikum)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Wasser
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 2 EL Rucola oder Spinat, gewaschen und grob gehackt

## Zubereitung:

1. Schlage die Eier in eine Schüssel, füge das Wasser hinzu und würze mit Salz und Pfeffer. Verquirle die Eiermischung gut, bis sie leicht schaumig ist.
2. Erhitze das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die gewürfelte Tomate in die Pfanne und brate sie für 2-3 Minuten, bis sie weich, aber nicht matschig ist.
3. Streue die gehackten Mandeln und Kräuter über die Tomaten in der Pfanne und verteile sie gleichmäßig.
4. Gieße die Eiermischung über die Tomaten, Mandeln und Kräuter in der Pfanne. Lass das Ei etwa 2 Minuten stocken, ohne es umzurühren.
5. Sobald die Eiermasse an den Rändern fest ist, aber in der Mitte noch leicht flüssig, streue den geriebenen Käse darüber.
6. Falte das Omelette mit einem Spatel in der Mitte zusammen und lasse es noch 1 Minute in der Pfanne, bis der Käse schmilzt.
7. Lege das Omelette vorsichtig auf einen Teller und garniere es mit Rucola oder Spinat.

# Apfel-Zimt-Porridge mit Mandeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Ein Schuss Bio-Milch (bis 3,5 % Fett) oder Kokosmilch, ungesüßt, je nach Vorliebe

## Zubereitung:

1. In einem Topf das Kokosöl erhitzen. Die gewürfelten Äpfel hinzufügen und leicht anbraten, bis sie zart und goldbraun sind.
2. Haferflocken zum Topf hinzufügen und kurz mit den Äpfeln rösten, bis sie duften.
3. Mit der Mandelmilch ablöschen. Alles gut umrühren, damit sich die Haferflocken in der Flüssigkeit verteilen.
4. Bei mittlerer Hitze den Porridge köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.
5. Während der Porridge köchelt, Mandeln, Walnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun und duftend sind. Achtung, sie können schnell verbrennen!
6. Wenn der Porridge die gewünschte Konsistenz erreicht hat, von der Hitze nehmen und den Zimt einrühren.
7. Den Porridge in eine Schüssel füllen, mit den gerösteten Nüssen und Kernen bestreuen und nach Wunsch mit einem Schuss Milch oder Kokosmilch verfeinern.

# **Vollkorn-Pancakes mit Kiwi-Scheiben**

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 100 g Vollkornmehl (vorgusweise Dinkel oder Hafer)
- 1 TL Backpulver
- 1 Bio-Ei
- 150 ml Bio-Milch (bis 3,5 % Fett) oder Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL natives Olivenöl extra oder Kokosöl zum Braten
- 1 Kiwi, geschält und in Scheiben geschnitten
- Eine Prise Salz
- Einige Walnüsse, grob gehackt
- Ein Löffel Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett) zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Vermische das Vollkornmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel.
2. Schlage das Ei in einer separaten Schüssel auf und gib die Milch hinzu. Verrühre alles gut miteinander.
3. Füge nun die flüssige Ei-Milch-Mischung zu den trockenen Zutaten und rühre alles zu einem glatten Teig.
4. Erhitze das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald das Öl heiß ist, gieße einen Schöpföffel des Pancake-Teigs in die Pfanne.
5. Brate den Pancake von beiden Seiten goldbraun an. Wiederhole den Vorgang mit dem restlichen Teig.
6. Serviere die Pancakes mit Kiwi-Scheiben, garniere mit ein paar Walnussstücken und einem Löffel Naturjoghurt. Guten Appetit!

# Naturjoghurt mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett)
- 50 g Himbeeren, frisch und gewaschen
- 1 EL Sonnenblumenkerne, ungeröstet
- 1 TL Chia-Samen
- 2 EL Haferflocken
- 1/2 Apfel, gewaschen und gewürfelt
- 1 TL Mandeln, grob gehackt
- Ein Spritzer Bio-Zitronensaft
- 1 TL Kokosöl

## Zubereitung:

1. Beginne mit dem Naturjoghurt und gebe diesen in eine Schüssel.
2. Füge die Himbeeren hinzu und vermische das Ganze leicht miteinander.
3. Streue die Haferflocken und Chia-Samen über die Joghurt-Himbeeren-Mischung.
4. In einer kleinen Pfanne das Kokosöl leicht erwärmen. Füge die Sonnenblumenkerne und Mandeln hinzu und röste sie vorsichtig an, bis sie leicht goldbraun sind.
5. Den gewürfelten Apfel mit dem Spritzer Zitronensaft beträufeln. Dies verhindert, dass der Apfel braun wird und verleiht dem Frühstück eine erfrischende Note.
6. Die gerösteten Sonnenblumenkerne und Mandeln über den Joghurt streuen.
7. Zum Abschluss den gewürfelten Apfel auf der Oberseite verteilen.

# Frühstücks-Wraps mit Lachsschinken

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 2 Vollkorn-Wraps
- 4 Scheiben Lachsschinken, dünn geschnitten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 50 g Spinat, frisch gewaschen und grob gehackt
- 4 Erdbeeren, gewaschen und in Scheiben geschnitten
- 30 g Feta, zerbröckelt
- 2 EL Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett)
- Eine Handvoll Walnüsse, grob gehackt
- Eine Prise Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Spinat in einer Pfanne mit einem EL Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht andünsten, bis er zusammenfällt. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. Den Naturjoghurt in eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut umrühren.
3. Nun geht's ans Zusammenstellen deiner Wraps! Lege einen Wrap vor dich und verteile zuerst den Joghurt darauf. Dann legst du 2 Scheiben Lachsschinken in die Mitte.
4. Füge den gedünsteten Spinat hinzu und verteile die Erdbeerscheiben gleichmäßig darauf.
5. Zum Schluss den Feta und die gehackten Walnüsse darüber streuen. Den Wrap vorsichtig rollen.
6. Wiederhole den Vorgang mit dem zweiten Wrap.
7. Du kannst die Wraps direkt essen oder sie in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten, um sie knuspriger zu machen.

# Roggen-Pfannkuchen mit Blaubeersoße

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 60 g Roggen-Vollkornmehl
- 1 Bio-Ei
- 120 ml Bio-Milch (bis 3,5 % Fett)
- Eine Prise Salz
- 1 EL Kokosöl zum Braten
- 100 g Heidelbeeren, gewaschen
- 50 ml Wasser
- 2 TL Mandeln, gehackt
- 1 EL saure Sahne (10 % Fett)

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Roggen-Vollkornmehl, das Ei, die Milch und das Salz zu einem glatten Teig verrühren. Lass den Teig etwa 5 Minuten ruhen.
2. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, bis aus den Beeren eine sämige Soße entsteht.
3. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen. Etwa die Hälfte des Teigs hineingeben und einen Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
4. Die frisch gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller legen und die warme Blaubeersoße darüber gießen. Die gehackten Mandeln darüber streuen und einen Löffel saure Sahne auf die Pfannkuchen setzen.

# Papaya-Müsli mit Walnüssen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1/2 reife Papaya, entkernt und gewürfelt
- 50 g Haferflocken
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 100 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL Kokosöl
- 1 Handvoll frische Himbeeren
- 1 TL Chiasamen

## Zubereitung:

1. In einer Pfanne das Kokosöl leicht erhitzen. Haferflocken und gehackte Walnüsse hinzufügen und leicht anrösten, bis sie duftend und goldbraun sind.
2. Die gerösteten Haferflocken und Walnüsse in eine Schüssel geben.
3. Die gewürfelte Papaya hinzufügen.
4. Über das Müsli den Zitronensaft und -abrieb verteilen.
5. Mit der Mandelmilch übergießen.
6. Zum Schluss die frischen Himbeeren und Chiasamen über das Müsli streuen.