

Das große Hashimoto Kochbuch

Einfache und leckere Rezepte für eine optimale Ernährung bei Hashimoto und ein beschwerdefreies Leben. Genussvoll kochen für eine gesunde Schilddrüse.

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Anmerkung zu den Rezepten | 8 |
| Frühstück | 9 |
| Kokos-Hafer-Porridge mit Beeren | 9 |
| Chia-Pfirsich-Pudding..... | 10 |
| Buchweizen-Pfannkuchen mit Himbeerpüree | 11 |
| Mandelmus-Aufstrich auf glutenfreiem Brot | 12 |
| Quinoa-Kokosmilch-Brei mit Kiwi | 13 |
| Himbeer-Avocado-Smoothie..... | 14 |
| Apfel-Zimt-Porridge | 15 |
| Frischer Beeren-Joghurt..... | 16 |
| Hirse-Porridge mit Rhabarber-Kompott | 17 |
| Amaranth-Riegel mit Nüssen..... | 18 |
| Eiermuffins mit Spinat und Huhn | 19 |
| Avocado-Ei-Bowl..... | 20 |
| Buchweizen-Pfirsich-Müsli | 21 |
| Kokos-Chia-Pudding mit Apfel | 22 |
| Quinoa-Himbeer-Schale | 23 |
| Suppen..... | 24 |
| Hühnersuppe mit Quinoa | 24 |
| Brokkoli-Kokos-Suppe | 25 |
| Kürbis-Möhren-Cremesuppe | 26 |
| Champignon-Kokos-Suppe | 27 |

| | |
|---|-----------|
| Spargel-Spinat-Suppe..... | 28 |
| Wirsing-Eintopf mit Wildfleisch | 29 |
| Pastinaken-Kokos-Suppe..... | 30 |
| Rote-Beete-Kokos-Suppe | 31 |
| Grünkohl-Puten-Suppe..... | 32 |
| Rucola-Kürbis-Suppe | 33 |
| Fenchel-Karotten-Suppe | 34 |
| Gemüsesuppe mit Ingwer und Hühnchen | 35 |
| Spinat-Sellerie-Suppe..... | 36 |
| Rosenkohl-Cremesuppe | 37 |
| Mangold-Hähnersuppe..... | 38 |
| Salate..... | 39 |
| Rucola-Beeren-Salat mit Pinienkernen..... | 39 |
| Avocado-Gurken-Salat..... | 40 |
| Mairüben-Kiwi-Salat | 41 |
| Feldsalat mit gebratenem Hühnchen..... | 42 |
| Spinat-Erdbeeren-Salat mit Mandeln..... | 43 |
| Lachs-Avocado-Salat | 44 |
| Radieschen-Quinoa-Salat..... | 45 |
| Artischocken-Hühner-Salat | 46 |
| Brokkolisalat mit Nüssen..... | 47 |
| Forellen-Spinat-Salat | 48 |
| Hauptgerichte | 49 |

| | |
|---|-----------|
| Hühner-Kokos-Curry mit Quinoa..... | 49 |
| Zucchini-Nudeln mit Forellen-Soße | 50 |
| Brokkoli-Hähnchen-Pfanne | 51 |
| Rindfleisch-Stir-Fry mit Gemüse..... | 52 |
| Lachs auf Spinatbett..... | 53 |
| Hirsotto mit Wildfleisch | 54 |
| Gebratene Forelle mit Artischocken..... | 55 |
| Kabeljau auf Blumenkohlpüree..... | 56 |
| Lammkeule mit Thymian und Knoblauch | 57 |
| Erbsennudeln mit Hühner-Ingwer-Soße | 58 |
| Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Ei | 59 |
| Wildlachs mit Zitronensoße | 60 |
| Rindergulasch mit Wurzelgemüse..... | 61 |
| Spinat-Hühner-Auflauf..... | 62 |
| Snacks..... | 63 |
| Mandel-Hanf-Energiekugeln..... | 63 |
| Kokos-Joghurt mit Chiasamen..... | 64 |
| Avocado-Chips | 65 |
| Beeren-Nuss-Mix | 66 |
| Erdmandelcreme auf Gurkenscheiben | 67 |
| Sellerie mit Avocadomus..... | 68 |
| Rote-Beete-Chips | 69 |
| Mohn-Cracker mit Cashewmus | 70 |

| | |
|---|-----------|
| Radieschen mit Hummus | 71 |
| Kokos-Beeren-Snack..... | 72 |
| Spinat-Walnuss-Bällchen..... | 73 |
| Desserts | 74 |
| Kokos-Himbeer-Eis | 74 |
| Quinoa-Pfirsich-Crumble..... | 75 |
| Mandel-Apfelkuchen..... | 76 |
| Schokoladen-Chia-Pudding | 77 |
| Beeren-Avocado-Mousse | 78 |
| Mango-Kokos-Creme | 79 |
| Zitronen-Basilikum-Sorbet..... | 80 |
| Dunkle Schokolade mit Meersalz und Mandeln..... | 81 |
| Vanille-Hirse-Pudding..... | 82 |
| Blaubeer-Buchweizen-Tarte | 83 |
| Erdbeeren mit Mandelcreme | 84 |
| Apfel-Zimt-Gelée | 85 |
| Kokos-Kürbis-Pie | 86 |
| Bananen-Kokos-Riegel | 87 |
| Himbeer-Mandel-Törtchen | 88 |
| Glutenfrei | 89 |
| Mandel-Beeren-Muffins | 89 |
| Buchweizen-Pizza mit Gemüse | 90 |
| Zitronen-Mandel-Kuchen | 91 |

| | |
|---|------------|
| Hirse-Gemüse-Burger | 92 |
| Bananen-Kokosnuss-Brot..... | 93 |
| Kürbis-Kokos-Pfannkuchen..... | 94 |
| Zucchini-Chia-Brötchen..... | 95 |
| Apfel-Walnuss-Cookies | 96 |
| Polenta-Gemüse-Auflauf | 97 |
| Amaranth-Gemüse-Pfanne..... | 98 |
| Beilagen | 99 |
| Gebratener Blumenkohl | 99 |
| Würzige Kürbiswürfel..... | 100 |
| Dill-Gurken-Salat..... | 101 |
| Gebackener Rosenkohl mit Knoblauch..... | 102 |
| Marinierte Rote Bete-Scheiben..... | 103 |
| Spinat-Mandel-Pesto | 104 |
| Knoblauch-Kohlrabi-Püree..... | 105 |
| Pilz-Knoblauch-Sauté | 106 |
| Gebackene Pastinaken-Sticks..... | 107 |
| Asiatischer Krautsalat..... | 108 |
| Avocado-Limetten-Dip..... | 109 |
| Schlusswort | 110 |
| Impressum..... | 111 |

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 Hashimoto-Thyreoiditis 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, die Symptome von Hashimoto zu lindern 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 Hashimoto abgestimmt ist, nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine angepasste 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

Kokos-Hafer-Porridge mit Beeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g glutenfreie Haferflocken
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 leicht unreife Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Kokosraspel
- 1 Prise Vanille
- 1 TL Zimt
- Eine kleine Handvoll frischer Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung:

1. In einem Topf die Kokosmilch erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen.
2. Die Haferflocken, Zimt und Vanille hinzufügen und unter ständigem Rühren 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung eindickt und die Haferflocken weich sind.
3. Während der Porridge köchelt, die unreife Banane in Scheiben schneiden.
4. Den fertigen Hafer-Porridge in eine Schale geben.
5. Mit den Bananenscheiben, den frischen Beeren, den Kokosraspeln, gehackten Mandeln und Chiasamen garnieren. Guten Appetit.

Chia-Pfirsich-Pudding

Zubereitungszeit: 15 Minuten inkl. 3 Stunden Einweichzeit

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 EL Chiasamen
- 1 mittelgroßer Pfirsich, gewürfelt
- 200 ml Hafermilch, ungesüßt
- 1 TL Vanille
- 1 TL Kokosraspel
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 Handvoll Beeren (z.B. Erdbeeren oder Himbeeren)
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Nimm eine Schüssel und gebe die Chiasamen hinein.
2. Füge die Hafermilch und Vanille hinzu und verrühre alles gut miteinander.
3. Lasse die Mischung für ca. 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen, bis ein Pudding-ähnlicher Zustand entsteht.
4. In der Zwischenzeit wasche den Pfirsich, entferne den Kern und würfle ihn.
5. Nach der Einweichzeit nimm die Schüssel aus dem Kühlschrank und füge den gewürfelten Pfirsich, die Kokosraspel und eine Prise Zimt hinzu.
6. Rühre alles gut durch und Süße mit Honig oder Ahornsirup nach deinem Geschmack.
7. Gib den Pudding in eine Schale oder ein Glas und garniere ihn mit den Beeren deiner Wahl.

Buchweizen-Pfannkuchen mit Himbeerpuree

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Buchweizenmehl
- 1 leicht unreife Banane, zerdrückt
- 1 Bio-Ei
- 125 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 200 g Himbeeren, frisch
- 2 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Kokosraspel
- Frischer Basilikum, zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Buchweizenmehl mit der zerdrückten Banane, dem Ei und der Mandelmilch zu einem glatten Teig verrühren. Eine Prise Salz hinzufügen und alles gut vermengen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Kokosöl darin schmelzen.
3. Pro Pfannkuchen etwa eine kleine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Pfannkuchen auf einen Teller legen und warm halten.
4. Während die Pfannkuchen braten, die Himbeeren in einer separaten Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis ein grobes Püree entsteht.
5. Die fertigen Pfannkuchen mit dem Himbeerpuree beträufeln.
6. Zum Schluss die gehackten Walnüsse und Kokosraspel über die Pfannkuchen streuen und mit frischem Basilikum garnieren.

Mandelmus-Aufstrich auf glutenfreiem Brot

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Scheiben glutenfreies Brot
- 2 EL Mandelmus
- 5 Heidelbeeren, frisch
- 5 Erdbeeren, frisch und gewürfelt
- 1 leicht unreife Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Kokosraspeln
- 1 TL Mandelöl
- Eine Prise Vanille

Zubereitung:

1. Toaste die glutenfreien Brotscheiben, bis sie leicht goldbraun sind.
2. Während das Brot toastet, mische das Mandelmus, Mandelöl und die Vanille in einer kleinen Schüssel, bis sie gut vermischt sind.
3. Streiche die Mandelmus-Mischung gleichmäßig auf die getoasteten Brotscheiben.
4. Verteile die Bananenscheiben gleichmäßig über das Brot.
5. Gib dann die gewürfelten Erdbeeren und Heidelbeeren darauf.
6. Zum Schluss streue Chiasamen und Kokosraspeln darüber.

Quinoa-Kokosmilch-Brei mit Kiwi

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gut abgespült
- 250 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 Kiwi, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 1 EL Kokosraspel
- 1 TL Chiasamen
- Eine Prise Zimt
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Ahornsirup oder Honig zum Süßen (falls gewünscht)

Zubereitung:

1. Gib den gut abgespülten Quinoa zusammen mit der Kokosmilch in einen Topf und bringe alles zum Kochen.
2. Reduziere die Hitze und lasse den Quinoa für etwa 15 Minuten köcheln, bis er weich ist und die meiste Flüssigkeit aufgesogen hat. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern.
3. Während der Quinoa köchelt, bereite die Kiwi vor und hacke die Mandeln grob.
4. Wenn der Quinoa gar ist, nimm den Topf vom Herd. Rühre die Chiasamen unter und lass den Brei noch 5 Minuten quellen.
5. Füge nun die Kiwistücke, die Kokosraspel und die Mandeln hinzu. Vermische alles gut.
6. Schmecke den Brei mit einer Prise Zimt und Ahornsirup oder Honig ab, falls du es etwas süßer magst.

Himbeer-Avocado-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Himbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 1/2 reife Avocado, geschält und entkernt
- 150 ml Hafermilch, ungesüßt
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- Ein Spritzer Bio-Limettensaft
- Einige Blätter frischer Basilikum, nach Geschmack
- 1 EL Kokosraspel

Zubereitung:

1. Wasche die Himbeeren gründlich, falls sie frisch sind. Bei Verwendung von tiefgefrorenen Himbeeren diese kurz antauen lassen.
2. Die halbe Avocado öffnen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
3. Himbeeren, Avocado, Hafermilch, Chiasamen und geriebenen Ingwer in einen Mixer geben.
4. Den Basilikum waschen, trocken schütteln und dazu geben. Nach Geschmack kannst du mehr oder weniger Basilikum verwenden.
5. Alles auf höchster Stufe mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, füge noch etwas Hafermilch hinzu.
6. Zum Schluss den Smoothie mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken und in ein Glas füllen. Mit Kokosraspel bestreuen und genießen.

Apfel-Zimt-Porridge

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g glutenfreie Haferflocken
- 1 mittelgroßer Apfel, gewürfelt
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- 250 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Kokosraspel
- Eine Prise Vanille, gemahlen
- Frische Beeren (z.B. Heidelbeeren oder Erdbeeren) zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf das Kokosöl erhitzen. Die gewürfelten Äpfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht goldbraun sind.
2. Haferflocken und Zimt zu den Äpfeln hinzugeben und kurz mitbraten.
3. Die Mandelmilch und Vanille in den Topf geben und gut umrühren. Alles aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.
4. Unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen haben.
5. Den Topf vom Herd nehmen und die Kokosraspel unterrühren.
6. Das Porridge in eine Schüssel geben, mit gehackten Walnüssen und frischen Beeren garnieren. Guten Appetit!

Frischer Beeren-Joghurt

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 ml Mandeljoghurt, ungesüßt
- 50 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren)
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Hanfsamen
- 1/2 Bio-Zitrone, nur der Saft
- 1 TL frischer Basilikum, fein gehackt
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Kokosraspel

Zubereitung:

1. Die Beeren sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Größere Beeren, wie Erdbeeren, in kleinere Stücke schneiden.
2. Den Mandeljoghurt in eine Schüssel geben. Über den Joghurt den frisch gepressten Zitronensaftträufeln und vorsichtig unterrühren.
3. Nun die Beeren zum Joghurt hinzufügen und leicht unterheben.
4. Chiasamen, Sonnenblumenkerne und Hanfsamen über die Beeren-Joghurt-Mischung streuen.
5. Das Ganze mit einer Prise Zimt und dem fein gehackten Basilikum verfeinern.
6. Zum Schluss die Kokosraspel über den Joghurt streuen und alles gut vermengen.

Hirse-Porridge mit Rhabarber-Kompott

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Hirse, gut gespült
- 250 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 Bio-Zitrone, Schale abgerieben
- 1/2 TL Vanille
- Eine Prise Zimt
- 1 EL Kokosraspel
- 2 Stangen Rhabarber, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- 50 ml Wasser
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Gib die gespülte Hirse zusammen mit der Mandelmilch in einen kleinen Topf. Erhitze die Mischung langsam und lasse sie dann auf kleiner Flamme für etwa 15 Minuten köcheln, bis die Hirse weich ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. Während die Hirse köchelt, bereite das Rhabarber-Kompott vor. In einem weiteren kleinen Topf das Kokosöl schmelzen und die Rhabarberstücke hinzufügen. Das Ganze mit Wasser bedecken und für etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist und ein Kompott bildet.
3. Wenn die Hirse fertig gekocht hat, füge die Vanille, die abgeriebene Zitronenschale und den Zimt hinzu. Gut umrühren und vom Herd nehmen.
4. Serviere das Hirse-Porridge in einer Schüssel, gib das Rhabarber-Kompott darüber und bestreue das Ganze mit Kokosraspel und den gehackten Walnüssen. Guten Appetit!

Amaranth-Riegel mit Nüssen

Zubereitungszeit: 20 Minuten inkl. 1 Stunde Kühlzeit

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 60 g Amaranth
- 40 g gehackte Walnüsse
- 25 g Mandeln, grob gehackt
- 2 EL Chiasamen
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Honig, je nach Vorliebe
- 1 TL Vanille
- Eine Prise Zimt
- Eine kleine Handvoll Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren), gewaschen

Zubereitung:

1. Gib den Amaranth in eine mittelgroße Schüssel und füge die Walnüsse, Mandeln und Chiasamen hinzu. Mische alles gut durch.
2. In einem kleinen Topf erwärme die Kokosmilch zusammen mit dem Kokosöl, Vanille und Zimt auf mittlerer Hitze. Wenn du Honig möchtest, füge ihn jetzt hinzu. Rühre stetig, bis alles gut vermischt und leicht erwärmt ist.
3. Gieße die warme Kokosmilchmischung über die Amaranth-Nuss-Mischung und verrühre alles sorgfältig, sodass die trockenen Zutaten gut mit der Flüssigkeit bedeckt sind.
4. Füge die Beeren hinzu und rühre nochmals vorsichtig unter, damit sie sich gleichmäßig verteilen.
5. Lege eine kleine Backform oder eine Brotdose mit Backpapier aus. Verteile die Mischung gleichmäßig darauf und drücke sie fest.
6. Stelle die Form für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank, bis die Mischung fest geworden ist.
7. Nach dem Kühlen nimm die feste Amaranth-Masse aus der Form und schneide sie in Riegel. Fertig!

Eiermuffins mit Spinat und Huhn

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Bio-Eier
- 50 g frischer Spinat, gewaschen und gehackt
- 70 g Hühnerfleisch, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL frischer Basilikum, gehackt
- 1 TL frischer Oregano, gehackt
- 2 EL Mandelmilch, ungesüßt
- Salz und Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kokosmehl
- 1 EL Hanfsamen (optional)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den gehackten Spinat darin kurz anbraten, bis er zusammenfällt.
3. Das gewürfelte Hühnerfleisch zum Spinat in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
4. In einer Schüssel die Eier aufschlagen und mit der Mandelmilch verquirlen. Das Kokosmehl hinzufügen und gut verrühren, um Klumpen zu vermeiden.
5. Die Spinat-Hähnchen-Mischung und die Hanfsamen (falls verwendet) zu den Eiern geben und alles gut vermengen.
6. Eine Muffinform mit etwas Olivenöl einfetten und die Ei-Mischung gleichmäßig auf die Form verteilen.
7. Im vorgeheizten Ofen für ca. 15-18 Minuten backen, bis die Muffins fest und goldbraun sind.
8. Die Eiermuffins aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form nehmen.

Avocado-Ei-Bowl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 reife Avocado, halbiert und entkernt
- 2 Bio-Eier
- 1 Handvoll Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 2 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 kleine Karotte, gewaschen und in feine Streifen geschnitten
- 1 TL Hanfsamen
- 2 TL Kokosöl
- Salz, Schwarzer Pfeffer und Kurkuma nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze 1 TL Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze. Füge den Spinat hinzu und dünste ihn, bis er leicht welk ist. Würze mit Salz und Pfeffer. Gib den Spinat in die Bowl.
2. Im selben Öl brate die Karottenstreifen für 2-3 Minuten, bis sie leicht goldbraun und weich sind. Zu dem Spinat in die Bowl geben.
3. Erhitze den restlichen TL Kokosöl in der Pfanne. Schlage die Eier vorsichtig auf und gebe sie in die Pfanne. Würze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kurkuma. Lass sie als Spiegeleier braten oder rühre sie für Rühr-eier.
4. Während die Eier garen, schneide die Avocado in Scheiben oder Würfel, je nach Vorliebe.
5. Sobald die Eier fertig sind, füge sie der Bowl hinzu.
6. Garniere die Bowl mit Avocado, gehackten Walnüssen und Hanfsamen.