

Das große **Bluthochdruck Kochbuch**

Mit 150 leckeren und gesunden Rezepten
für eine natürliche und nachhaltige Senkung des Blutdruckes!
Inklusive Nährwerteangaben und 14 Tage Ernährungsplan



Hermine Krämer

2024

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Einleitung	6
Was ist Bluthochdruck und wie entsteht er?	7
Was ist der Unterschied zwischen niedrigem und hohem Blutdruck und	8
wie wird er gemessen?.....	8
Welche Lebensmittel sind bei Bluthochdruck erlaubt?.....	10
14 Tage Ernährungsplan	11
Rezepte	14
<i>Frühstück.....</i>	<i>14</i>
Müsli mit Quinoa und Hafer	15
Herzhafte Waffeln	16
Paprika-Spiegeleier	17
Flohsamen-Brei.....	18
Quark mit Heidelbeeren	19
Basis-Leinsamen-Pudding	20
Overnight-Oats	21
Porridge mit Kokos und Himbeeren	22
Hüttenkäse mit Rohkost	23
Orangen-Walnuss-Porridge	24
Tomaten-Rührei.....	25
Baked-Oats	26
Blaubeer-Smoothie-Bowl.....	27
Pfannkuchen	28
Crunchy Hüttenkäse	29
<i>Mittagsessen</i>	<i>30</i>
Wildlachs auf Zucchini-Nudeln	31
Italienische Artischocken	32
Zucchini Carpaccio	33
Brokkoli-Hähnchenpfanne	34
Gemüsepfanne	35
Spinatpfanne.....	36
Caprese mit Pesto.....	37
Kabeljau auf Tomatensalat	38
Hackbällchen in Tomatensoße.....	39
Grillkäse mit Tomaten.....	40
Hähnchen mit Champignons.....	41
Brokkoli-Risotto	42
Lachs mit Kräutersoße	43
Pancakes mit Lachs	44
Brokkoli mit Hackfleisch.....	45

<i>Abendessen</i>	46
Brokkoli-Pizza	47
Gefüllte Aubergine	48
Lachs mit Pesto-Kruste	49
Italienische Blumenkohlpanne	50
Rettich-Nudeln mit Pesto	51
Hähnchen-Saté	52
Überbackenes Putenschnitzel	53
Zucchini-Asagne	54
Hackfleischpanne	55
Blumenkohlpuée mit Putenbrust	56
Brokkoli-Blumenkohl-Risotto	57
Lachsfilet	58
Grünes Thai-Curry	59
<i>Suppen</i>	60
Kalte-Zucchini-Dill-Suppe	61
Kalte Kräutersuppe	62
Radieschensuppe	63
Kokos-Lauch-Suppe	64
Kalte Gurkensuppe	65
Kokossuppe	66
Gulaschsuppe	67
Blumenkohl-Suppe	68
Chicoréesuppe	69
Rucolasuppe	70
Zucchini-Suppe	71
Bärlauchsuppe	72
Selleriesuppe	73
Hackfleisch-Paprika-Suppe	74
<i>Salate</i>	75
Thunfisch-Salat mit Brokkoli	76
Linsen-Salat mit Brokkoli	77
Bohnensalat	78
Geflügelsalat	79
Orangen-Salat mit Fenchel	80
Feldsalat mit Ziegenkäse	81
Gurkensalat mit Radieschen	82
Hüttenkäse-Salat	83
Weißkohl-Salat	84
Kartoffelsalat	85
Salat mit Röstgemüse	86
Couscous-Salat	87
Brokkoli-Ziegenkäse-Salat	88
Tomaten-Frischkäse-Salat	89
Salat mit gebratenem Lachs	90

<i>Brot und Brotaufstrich</i>	91
Nusscreme	92
Buchweizen-Chia-Brot	93
Buchweizen-Dinkelvollkorn-Brot	94
Schoko-Dattel-Aufstrich	95
Brombeer-Apfel-Marmelade	96
Honig-Dattel-Aufstrich	97
Aprikosen-Aufstrich	98
Erdbeer-Chialade	99
Kürbisaufstrich	100
Dinkelbrötchen	101
Avocado-Dip	102
Körnerbrot	103
Linsenaufstrich.....	104
<i>Snacks und Beilagen</i>	105
Rosmarinkartoffeln	106
Kartoffelbrei.....	107
Kichererbsen-Snack	108
Mais-Bratlinge.....	109
Grünkohl-Chips	110
Rotkohl.....	111
Quinoa-Mais-Muffins.....	112
Überbackener Fenchel.....	113
Cracker mit Avocado-Dip	114
Zucchini-Chips.....	115
Lachs-Frischkäse-Bomben.....	116
Lachs-Röllchen	117
Spargel-Muffins	118
Knoblauch-Champignons	119
Ofenkürbis	120
Smoothies	121
Gurken-Löwenzahn-Smoothie	122
Smoothie mit Gerstengras.....	123
Heidelbeer-Löwenzahn Smoothie	124
Himbeer-Smoothie	125
Erdbeer-Spinat-Smoothie	126
Spinat-Mandel-Smoothie.....	127
Smoothie mit Blaubeeren und Kokos	128
Brombeer-Smoothie	129
Smoothie mit Grapefruit und Joghurt	130
Smoothie mit Brunnenkresse und Gurke	131
Mandarinen-Smoothie.....	132
Smoothie mit Gurke und Radieschen	133
<i>Desserts</i>	134
Himbeer-Mascarpone-Creme	135
Vanille-Quark mit Erdbeeren	136

Grießbrei mit Aprikosen	137
Tiramisu mit Beeren	138
Bratapfel	139
Kaffee-Creme	140
Zitronen-Soufflée	141
Schokopudding	142
Avocado-Mascarpone-Creme	143
Mousse-au-Chocolat	144
Zitronencreme	145
Schokocreme	146
Limetten-Mousse	147
Heißer Kakao	148
<i>Gebäck</i>	<i>149</i>
Mandelmusbutter-Kugeln	150
Vanille-Himbeer-Riegel	151
Glühwein-Muffins	152
Brownies	153
Schokoladenbomben	154
Kokos-Bällchen	155
Apfelstrudel	156
Pistazientörtchen	157
Beeren-Crumble	158
Tarte aus Mousse-au-Chocolat	159
Tarte mit Blaubeeren	160
<i>Schnelle Küche</i>	<i>161</i>
Schnelle Gemüsepfanne	162
Seelachs mit Spinat	163
Rührei mit Tomaten und Zucchini	164
Ei-Frischkäse auf Vollkornbrötchen	165
Hähnchen-Wrap	166
Spinat-Putenbrust-Wrap	167
Zucchini-Lachs-Salat	168
Omelette mit Zucchini und Lachs	169
Tofu-Gemüsepfanne	170
Gemüsespieße mit Quark	171
Grillgemüse	172
Grilltomaten mit Feta	173
Bratlinge aus Kidneybohnen	174
Auberginen-Röllchen	175
Schlusswort	176
Haftungsausschluss	177
Urheberrecht	177
Impressum	177

Einleitung

Viele Menschen leiden unter Bluthochdruck. Damit gehört er mit zu dem an weitesten verbreiteten Krankheiten und kann verschiedene Folgeerkrankungen nach sich ziehen.

Durch die Gefäßverengung kann es zu Herzinfarkten und Schlaganfällen kommen, wenn der Bluthochdruck nicht behandelt wird. Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf den Blutdruck.

Der erste Schritt zu einem normalen Blutdruck geht daher über die Ernährung. Sie sollten sich Blutdruck "freundlich" ernähren, um weitere Komplikationen und Folgen zu vermeiden.

In diesem Ratgeber erfahren Sie alles, was Sie rund um das Thema Bluthochdruck wissen müssen. Dabei werden wir uns in einem ersten Schritt einmal näher anschauen, was Bluthochdruck eigentlich bedeutet und wie er entstehen kann. Zudem wird auf die genauen Symptome der Erkrankung eingegangen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Weiterhin bekommen Sie eine genaue Liste mit verschiedenen Lebensmitteln an die Hand, die den Blutdruck senken können. So wissen Sie beim nächsten Einkauf sofort, was in Ihrem Einkaufskorb landen sollte und was besser nicht.

Um Ihnen den Einstieg in eine Blutdruck "freundliche" Ernährung zu erleichtern, bekommen Sie zusätzlich einen 14-Tage Ernährungsplan. Diesen können Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren.

Zudem behält dieses Kochbuch 150 verschiedene Rezepte für Sie bereit, damit Sie direkt in ein neues gesundes Leben starten können.

Die Rezepte sind bunt gemischt und reichen von Frühstück, Mittag- und Abendessen über verschiedene Snacks, Smoothies und Desserts.

Sie haben somit eine breite Variation an Rezepten, aus denen Sie wählen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen!

Ihre
Hermine Krämer

Was ist Bluthochdruck und wie entsteht er?

Wenn man von Bluthochdruck oder Hypertonie spricht, ist damit gemeint, dass die Blutdruckwerte zu hoch sind. Der Blutdruck ist etwas ganz Natürliches. Er entsteht, während das Blut aus dem Herzen in die Blutgefäße transportiert wird. Während dieses Vorganges entsteht durch das Blut Druck an den Gefäßwänden. Prinzipiell kann man zwischen zwei Arten von Blutdruck sprechen: den systolischen Blutdruck und den diastolischen Blutdruck. Der systolische Blutdruck ist meist etwas höher und entsteht, indem sich das Herz zusammenzieht und das Blut weiter transportiert. Der diastolische Blutdruck hingegen entsteht, wenn sich der Herzmuskel ausdehnt und das Herz erneut mit Blut gefüllt werden. Er ist in der Regel geringer als der systolische Blutdruck. Der Blutdruck unterliegt natürlichen Schwankungen, die vollkommen normal sind. So können beispielsweise körperliche Anstrengung oder Angst und Aufregung dazu führen, dass der Blutdruck ansteigt. Während des Schlafes sinkt der Blutdruck meist ab. Befindet sich der Blutdruck jedoch auch in der Ruhephase noch über dem Normalbereich oder pendelt sich nicht mehr in den Normalbereich ein, spricht man von Bluthochdruck. Die Ursachen für Bluthochdruck können ganz unterschiedlich sein. Man kann hier zwischen dem primären und dem sekundären Bluthochdruck unterscheiden. Beide haben unterschiedliche Auslöser für die Hypertonie.

Zu den Faktoren für die primäre Hypertonie gehören:

- erbliche Veranlagung
- Übergewicht
- hoher Alkoholkonsum
- Stress
- wenig Bewegung
- hoher Salzkonsum
- Rauchen
- erhöhtes Alter
- zu wenig Kalium
- Wechseljahre
- Diabetes
- hohe Blutfettwerte

Die Ursachen für die sekundäre Hypertonie liegen meist in Vorerkrankungen wie:

- Nierenerkrankungen

- Stoffwechselstörungen
- Gefäßkrankheiten
- Schlafapnoe-Syndrom
- Medikamente
- Drogen
- gestörter Hormonhaushalt

In den meisten Fällen liegt die Ursache in einer Kombination aus Stress, Bewegungsmangel und schlechten Lebensgewohnheiten. Das bedeutet, dass der Bluthochdruck auch mit einer Lebens- und Ernährungsumstellung relativ einfach wieder in den Griff zu bekommen ist.

Was ist der Unterschied zwischen niedrigem und hohem Blutdruck und wie wird er gemessen?

Der Blutdruck lässt sich in verschiedene Kategorien einteilen. Misst man den Blutdruck, bekommt man einen gewissen Wert, den man anschließend mit den verschiedenen Kategorien vergleichen und einordnen kann. Der Blutdruck wird mit einem speziellen Blutdruck-Messgerät gemessen. Solch ein Messgerät kann ganz einfach in der Apotheke oder im Internet erworben werden. Alternativ können Sie Ihren Blutdruck auch regelmäßig beim Arzt messen lassen. Dieser kann Ihnen dann auch gleich sagen, ob Sie sich im Normalbereich befinden oder darüber liegen. Wenn Sie zu Bluthochdruck neigen, empfiehlt sich die Anschaffung eines eigenen Blutdruckmessgerätes. So können Sie Ihren Blutdruck täglich kontrollieren und gezielte Veränderungen vornehmen.

Die Blutdruckwerte lassen sich wie folgt einteilen:

- Niedrig: < 120 mmHg
- Normal: 120-129 mmHg
- Hoch-Normal: 130-139 mmHg
- Leichter Blutdruck: 140-159 mmHg
- Mittelschwerer Bluthochdruck: 160-179 mmHg
- Schwerer Bluthochdruck: >180 mmHg

Was sind die Symptome bei Bluthochdruck?

Die Symptome bei Bluthochdruck können sehr vielfältig und diffus sein. Daher ist eine Verbindung zu Bluthochdruck nicht immer sofort klar. Das ist auch ein Grund, warum Bluthochdruck bei vielen

Menschen erst einmal unerkannt bleibt. Die Krankheit wird daher oft auch „stille“ Gefahr bezeichnet. Sollten Sie eines der Symptome häufig wiederkehrend haben, sollten Sie unbedingt Ihren Blutdruck kontrollieren lassen.

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Nasenbluten
- Kurzatmigkeit
- Nervosität
- Müdigkeit
- Ohrensausen
- rotes Gesicht und/oder rote Äderchen
- Übelkeit

Bleibt der Bluthochdruck unentdeckt, kann dies zu weiteren Nebenwirkungen führen. Diese äußern sich beispielsweise in:

- Brustenge
- Herzschmerzen
- Ödeme
- Leistungsabfall
- Schmerzen in den Beinen
- Abnahme der Sehschärfe

Wird der Bluthochdruck nicht behandelt, kann dies zu schwereren Erkrankungen wie einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall führen.

Da der Bluthochdruck häufig lange Zeit unentdeckt bleibt, empfiehlt es sich regelmäßige Kontrollen beim Arzt durchführen zu lassen. Alternativ können Sie Ihren Blutdruck auch selbst messen. Das empfiehlt sich vor allem, wenn sie unter den aufgelisteten Symptomen leiden. Hierbei reicht es jedoch nicht aus, den Blutdruck lediglich einmal zu messen. Dieser sollte beispielsweise zu unterschiedlichen Tageszeiten gemessen werden, um einen brauchbaren Wert zu bekommen. Denn der Blutdruck unterliegt natürlichen Schwankungen. Wer ganz sicher gehen möchte, kann auch eine Langzeitmessung von rund 24 Stunden vornehmen lassen. Dies wird meist von einem Arzt durchgeführt. Hier kann der Arzt auf eine breite Masse von Werten zugreifen und diese auswerten. Für die Diagnose macht der Arzt in der Regel auch eine Anamnese. Dabei werden Sie nach Vorerkrankungen und nach Ihrem Lebensstil befragt. Zudem

wird teilweise eine Blut- und Urinuntersuchung durchgeführt, um die Hypertonie besser einordnen zu können. Abschließend erfolgt eine körperliche Untersuchung, um zu schauen, ob und inwiefern der Bluthochdruck schon Folgeschäden nach sich gezogen hat. Um den Blutdruck zu senken, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Hier wird der Arzt zuvor einschätzen, inwieweit die Gefahr für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall besteht. Häufig werden Tabletten zur Einnahme verschrieben, die den Blutdruck senken können. Doch Sie selbst haben ebenfalls einen Einfluss auf Ihren Blutdruck. Dazu gehört in erster Linie, dass der Lebensstil geändert wird. Besteht ein Übergewicht, sollte dieses unbedingt abgebaut werden. Auch der alltägliche Stress, Alkohol und Zigaretten sollten auf ein Minimum reduziert werden. Einen wesentlichen Einfluss hat die Ernährung. Durch eine gesunde Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln und der Verzicht auf Fertigprodukte und Fast Food kann der Bluthochdruck positiv beeinflusst werden. Je früher Sie die Hypertonie erkennen, desto besser kann diese auch behandelt werden.

Welche Lebensmittel sind bei Bluthochdruck erlaubt?

Wenn Sie unter Hypertonie leiden, können Sie auf verschiedene Lebensmittel zurückgreifen, die Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken können. Sie finden hier eine Liste mit allen Lebensmitteln, die Sie bedenkenlos verzehren können.

Diese sollten regelmäßig auf Ihren Speiseplan stehen:

- Vollkornbrot
- Haferflocken
- Dinkelflocken
- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Trockenfrüchte
- dunkle Schokolade
- Zuckerarmes Obst wie Beeren, Orangen, Mandarinen, Nektarinen, Kiwi, Papaya
- Obst in Maßen: Ananas, Banane, Melone, Trauben, Mango,
- sämtliches Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Pilze
- Nüsse und Samen

- Olivenöl
- Rapsöl
- Walnussöl
- Leinöl
- frischer Fisch
- frisches Fleisch und magerer Fleischaufschnitt
- Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Eier

Allerdings gibt es auch einige Lebensmittel, die Sie meiden sollten. Sie müssen zwar nicht komplett auf diese Lebensmittel verzichten, doch sollten sich diese auf ein minimales Maß reduzieren und nur selten konsumiert werden:

- Weißbrot
- Nudeln
- weißer Reis
- Fertigprodukte
- Fast Food
- Süßigkeiten
- salzige Snacks
- gezuckertes Obst
- Konserven
- Schmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
- Rotes Fleisch und verarbeitetes Fleisch, Schweinefleisch
- Milchprodukte wie Sahne, Schmand und Fruchtzubereitungen

Wenn Sie sich an die obige Ernährungsliste halten, sind Sie bereits auf dem ersten Schritt zu einem gesünderen Leben. Dies wird nicht nur positive Auswirkungen auf Ihren Blutdruck haben, sondern auch auf ihr gesamtes Wohlbefinden.

14 Tage Ernährungsplan

Ich habe Ihnen hier einen 14 Tage Ernährungsplan zusammengestellt. Das soll Ihnen den Einstieg in ein gesünderes Leben erleichtern. So müssen Sie nicht jeden Tag groß nachdenken, was Sie kochen sollen, sondern können stets auf diesen Plan zurückgreifen. Sie können den Plan an jedem beliebigen Wochentag beginnen. Natürlich dürfen Sie auch einzelne Gerichte austauschen, damit Sie besser in Ihren Alltag passen. Der Plan soll Ihnen eine Inspiration sein und Spaß am Kochen bereiten.

Tag 1

Frühstück: Müsli mit Quinoa und Hafer

Mittagessen: Brokkoli-Hähnchenpfanne

Abendessen: Feldsalat mit Ziegenkäse

Tag 2

Frühstück: Paprika-Spiegeleier

Mittagessen: Wildlachs auf Zucchini-Nudeln

Abendessen: Blumenkohlsuppe

Tag 3

Frühstück: Quark mit Heidelbeeren

Mittagessen: Italienische Artischocken

Abendessen: Brokkoli-Blumenkohl-Risotto

Tag 4

Frühstück: Overnight-Oats

Mittagessen: Gemüsepfanne

Abendessen: Hähnchen-Saté

Tag 5

Frühstück: Porridge mit Kokos und Himbeeren

Mittagessen: Spinatpfanne

Abendessen: Blumenkohlpüree mit Putenbrust

Tag 6

Frühstück: Hüttenkäse mit Rohkost

Mittagessen: Kabeljau auf Tomatensalat

Abendessen: Rettich-Nudeln mit Pesto

Tag 7

Frühstück: Tomaten-Rührei

Mittagessen: Linsen-Salat mit Brokkoli

Abendessen: Hackfleischpfanne

Tag 8

Frühstück: Baked-Oats

Mittagessen: Hackbällchen in Tomatensoße

Abendessen: Couscous-Salat

Tag 9

Frühstück: Blaubeer-Smoothie-Bowl

Mittagessen: Grillkäse mit Tomaten

Abendessen: Brokkoli-Pizza

Tag 10

Frühstück: Crunchy-Hüttenkäse

Mittagessen: Gulaschsuppe

Abendessen: Zucchini-Lasagne

Tag 11

Frühstück: Pfannkuchen

Mittagessen: Grünes Thai-Curry

Abendessen: Salat mit Röstgemüse

Tag 12

Frühstück: Orangen-Walnuss-Porridge

Mittagessen: Bohnensalat

Abendessen: Gefüllte Aubergine

Tag 13

Frühstück: Herzhafte Waffeln

Mittagessen: Radieschensuppe

Abendessen: Lachs mit Pestokruste

Tag 14

Frühstück: Smoothie mit Gerstengras

Mittagessen: Italienische Blumenkohlpfanne

Abendessen: Überbackenes Putenschnitzel

Rezepte

Hier finden Sie eine bunte Mischung von verschiedenen Rezepten. Sie finden hier Rezepte für das Frühstück, Mittag- und Abendessen, aber auch für verschiedene Snacks, Smoothies und Desserts.

Die Rezepte kommen ohne Fotos aus, da diese mit höheren Kosten verbunden sind. Das kommt Ihnen zugute, da das Kochbuch ansonsten wesentlich kostspieliger wäre.

Mir ist es jedoch wichtig, dass alle in den Genuss einer Blutdruck "freundlichen" Küche kommen, weshalb ich bewusst auf Fotos und Bilder verzichtet habe.

Die Rezepte sind ausführlich beschrieben, sodass Sie keinerlei Probleme haben sollten, diese Nachzukochen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Frühstück

Frühstück ist langweilig? Das war einmal! Hier finden Sie eine breite Auswahl an verschiedenen Frühstücksrezepten.

Viele von Ihnen lassen sich in Windeseile oder am Abend zuvor zubereiten, dass Sie auch beim morgendlichen Stress nicht auf ein gesundes Frühstück verzichten müssen.



Müsli mit Quinoa und Hafer

Fertig in: 10 Min

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 279 kcal; Eiweiß 9 g; Fett 6 g;
Kohlenhydrate 44 g

Zutaten:

- 1 Birne
- 2 EL Quinoaaflocken
- 1 EL Haferflocken
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Cashewkerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Birne waschen und entkernen.
2. Anschließend in Würfel schneiden.
3. Joghurt in eine Schüssel geben.
4. Quinoa- und Haferflocken einrühren. Anschließend mit den Nüssen, Kernen und der Birne garnieren.

Guten Appetit!

Herzhafte Waffeln

Fertig in: 10 Min

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 394 kcal; Eiweiß 4 g; Fett 28 g;
Kohlenhydrate 20 g

Zutaten:

- 20g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1/4 TL Backpulver
- 17g Butter
- 1/2 EL Mineralwasser
- 60 g Gouda
- 1 Eier
- Schnittlauch
- Salz

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen.
2. Butter mit Salz in einer Schüssel schaumig rühren, nach und nach die Eier unterrühren.
3. Mehl darüber sieben und mit dem Mineralwasser unterrühren.
4. Eier aufschlagen.
5. Schnittlauch waschen und klein schneiden.
6. Gouda raspeln.
7. Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem Teig verrühren.
8. Waffeleisen vorheizen, die Innenflächen mit Öl bepinseln.
9. Den Teig auf das Waffeleisen streichen, schließen und goldbraun backen. Das dauert je nach Temperatur des Waffeleisens 4-5 Minuten.

Guten Appetit!

Paprika-Spiegeleier

Fertig in: 10 Min

Portionen: 2

Nährwerte: Energie 354 kcal; Eiweiß 18 g; Fett 26 g;
Kohlenhydrate 9 g

Zutaten:

- 4 Eier
- 3 Paprika
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprika waschen und entkernen. Dabei darauf achten, die Paprika nicht zu halbieren.
2. Anschließend 4 Ringe aus der Paprika ausschneiden.
3. Die restliche Paprika wird in kleine Würfel geschnitten.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel in der Pfanne anbraten.
5. Nun die Paprikaringe mit in die Pfanne geben.
6. Die Eier mit einem kurzen kräftigen Schlag auf den Pfannenrand aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen.
7. Eier auf niedriger Temperatur sanft braten lassen. Nicht zu lange in der Pfanne lassen, damit das Eidotter sich nicht weißlich färbt.
8. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten.
9. Spiegeleier nur auf dem Eiweiß salzen, da das Dotter sonst kleine Flecken bekommt.

Guten Appetit!

Flohsamen-Brei

Fertig in: 10 Min

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 582 kcal; Eiweiß 12 g; Fett 57 g;
Kohlenhydrate 5 g

Zutaten:

- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Proteinpulver
- 1 EL Erythrit
- 3 EL Kokosmilch
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Flohsamenschalen, Chiasamen und Leinsamen miteinander vermischen und mit Wasser auffüllen.
2. Kurz quellen lassen und umrühren.
3. Nun die restlichen Zutaten einrühren.
4. Nach Belieben mit verschiedenen Zutaten toppen.

Guten Appetit!

Quark mit Heidelbeeren

Fertig in: 5 Min

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 205 kcal; Eiweiß 15 g; Fett 8 g;
Kohlenhydrate 16 g

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 30 ml Mandelmilch
- 1 TL Leinöl
- 1 EL Haferflocken
- 80 g Heidelbeeren
- 1 EL Walnüsse

Zubereitung:

1. Heidelbeeren waschen.
2. Quark, Mandelmilch, Leinöl und Haferflocken in einer Schüssel miteinander verrühren.
3. Die Walnüsse und Heidelbeeren auf dem Quark garnieren.

Guten Appetit!

Basis-Leinsamen-Pudding

Fertig in: 8 h

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 130 kcal; Eiweiß 10 g; Fett 8 g;
Kohlenhydrate 4 g

Zutaten:

- 2 EL Leinsamenschrot
- 150 Mandelmilch

Zubereitung:

1. Leinsamen und Mandelmilch in einer Schüssel gründlich miteinander verrühren.
2. Die Mischung für 8 Stunden in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.
3. Zum Servieren kann der Leinsamen-Pudding mit Früchten, Nüssen oder Trockenobst verfeinert werden.

Guten Appetit!