

# *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

<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>2</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Was ist Bluthochdruck und wie entsteht er? .....</b>	<b>7</b>
<b>Was ist der Unterschied zwischen niedrigem und hohem Blutdruck und .....</b>	<b>8</b>
<b>wie wird er gemessen?.....</b>	<b>8</b>
<b>Welche Lebensmittel sind bei Bluthochdruck erlaubt?.....</b>	<b>10</b>
<b>14 Tage Ernährungsplan .....</b>	<b>11</b>
<b>Rezepte .....</b>	<b>14</b>
<b>Frühstück.....</b>	<b>14</b>
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
<b>Mittagsessen.....</b>	<b>30</b>
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 Blumenkohlpfanne .....	50
Rettich-Nudeln mit Pesto .....	51
Hähnchen-Saté .....	52
Überbackenes Putenschnitzel .....	53
Zucchinilasagne.....	54
Hackfleischpfanne.....	55
Blumenkohlpüree 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
Blumenkohlsuppe .....	68
Chicoréesuppe .....	69
Rucolasuppe .....	70
Zucchinisuppe .....	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
Kürbis aufstrich.....	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-Souflée .....	141
Schokopudding .....	142
Avocado-Mascarpone-Creme .....	143
Mousse-au-Chocolat .....	144
Zitronencreme .....	145
Schokocreme .....	146
Limetten-Mousse .....	147
Heißer Kakao .....	148
<b>Gebäck .....</b>	<b>149</b>
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
<b>Schnelle Küche .....</b>	<b>161</b>
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
<b>Schlusswort .....</b>	<b>176</b>
<b>Haftungsausschluss .....</b>	<b>177</b>
<b>Urheberrecht .....</b>	<b>177</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>177</b>

---

## Einleitung

Viele Menschen leiden unter Bluthochdruck. Damit gehört er mit zu den am 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: Herzhaft 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 Quinoaflocken
- 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 Börne 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 untermischen.
3. Mehl darüber sieben und mit dem Mineralwasser untermischen.
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 Eiweiß 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!*