

Das große **Divertikulitis Kochbuch**

Mit 150 leckeren und entzündungshemmenden Rezepten für eine
optimale Ernährung bei Divertikulitis
inklusive 14 Tage Ernährungsplan und Nährwerteangaben.



Hermine Krämer

2024

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Einleitung	7
Über die Autorin	7
Divertikulitis verstehen - Was sind Divertikel und woher kommen sie?	8
Die verschiedenen Phasen der Erkrankung.....	9
Symptome einer Divertikulitis	10
Diagnose / Behandlungsmöglichkeiten	10
Lebensmittel, die gemieden werden sollten.....	12
Lebensmittel, die bevorzugt gegessen werden sollten	12
10 Ernährungstipps bei Divertikulitis	13
Rezepte	14
<i>Frühstück.....</i>	<i>15</i>
Quark mit gemischten Früchten	16
Bowl mit Quinoa	17
Porridge mit Blaubeeren und Mandelmilch	18
Hüttenkäse mit Brombeeren und Hafer	19
Müsli mit Buttermilch und Früchten.....	20
Buchweizengrütze mit Topping aus Schoko und Banane	21
Russische Eier	22
Quark-Quinoa-Auflauf mit Früchten.....	23
Fladenbrot mit Rührei und Pilzen	24
Brötchen mit Frischkäse, Cheddar und gekochtem Schinken.....	25
Pochierte Eier mit Joghurt-Kräutersoße	26
Toast mit Avocado und Koriander und pikantem Tomatensaft.....	27
Reis mit Joghurt und frischen Früchten	28
Maiswaffeln mit Artischockencreme und Mandeln	29
<i>Mittagessen</i>	<i>30</i>
Hähnchenpfanne mit Brokkoli und Paprika.....	31
Wildreis mit Chili sin Carne	32
Süßkartoffeln mit Paprika und Kräutern.....	34

Karottenrohkost mit Lupinenbratlingen	35
Sesamlachs mit Zucchini-Spaghetti und Pesto aus Avocado	36
Kartoffel-Spitzkohl-Curry-Kurkuma-Pfanne mit Kokosmilch	37
Hirse-Karotten-Bratlinge mit Sauerkraut	38
Rosenkohl mit Walnüssen und Apfel	39
Buchweizen mit Ofengemüse	40
Mit Couscous und Aprikosen gefüllte Zwiebeln	41
Gratin mit Sauerkraut und Apfel.....	42
Kabeljau mit Salat und Nüssen	43
Polenta mit Spinat-Fenchel-Gemüse	44
Spaghetti mit Tomaten-Gemüse-Pesto	45
<i>Abendessen</i>	46
Paprika-Kartoffel-Gulasch	47
Gebackenes Gemüse mit Dattel-Zimt-Joghurt-Dip	48
Blumenkohlbratlinge an Minzjoghurt.....	49
Backkartoffeln mit Roter Bete	50
Putenroulade an Püree aus Süßkartoffeln.....	51
Putenouladen mit Gemüse und Reis	52
Nudeln Carbonara.....	53
Reispfanne mit Garnelen, Paprika, Bohnen und Mango	54
Lamm-Kebab mit Joghurtsoße	55
Vegetarischer Flammkuchen	56
Nudeln mit Sahnesoße.....	57
Croque mit Schinken und Tomate	58
Crostini mit Erbsen	59
Gebratenes Brot mit Kirschtomaten und Zucchini	60
<i>Aufstriche</i>	61
Grünkernaufstrich mit Oliven und Tomaten.....	62
Veganer Aufstrich mit Walnüssen und schwarzen Bohnen.....	63
Brotaufstrich mit Rucola und Karotten.....	64
Hummus mit Chili	65
Aufstrich mit gebrannten Mandeln	66
Aufstrich mit Holunderblüten und Mandeln	67
Pikante Tomatenmarmelade	68
Aufstrich mit grünen Tomaten	69
Labneh	70
Pflaumenaufstrich.....	71
Hummus mit Roter Bete	72
Hummus mit Bärlauch	73
Apfel-Brombeer-Aufstrich	74
Mandelmus	75
<i>Dips & Fingerfood</i>	76
Tortilla-Chips mit Dips	77

Ananas-Barbecue-Dip	78
Avocado-Dip.....	79
Dip mit Krabben, Radieschen und Gurke.....	80
Vegane Mini-Wraps	81
Bärlauch-Dip mit Gemüsebratlingen	82
Guacamole-Dip	83
Schwarze-Bohnen-Dip	84
Mango-Curry-Dip	85
Tomaten-Dip	86
Dattel-Honig-Dip	87
Gemüsesticks mit Hüttenkäse	88
Dip mit Oliven	89
Pikanter Mango-Dip.....	90
<i>Snacks</i>	91
Joghurt mit Beeren und Haferflocken	92
Englischer Brot-Pudding	93
Schinken-Tomate Baguette.....	94
Leckere Burger	95
Kokos-Aprikosen-Riegel	96
Joghurt Eis mit Beeren	97
Crostini aus Erbsen	98
Leckere Plinsen	99
Dinkel-Brötchen	100
Leckere Brotecken in Olivenöl	101
Spargelcremesuppe	102
Schokoladen-Bällchen.....	103
Gefüllte Lebkuchen	104
Kartoffelgratin.....	105
<i>Salate</i>	106
Salat mit Quinoa	107
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse.....	108
Salat mit Rucola und Gemüsenudeln.....	109
Spargel-Karotten-Burrata-Salat	110
Mediterraner Nudelsalat	111
Kartoffelsalat mit Feta	112
Mediterraner Nudelsalat	113
Salat mit Gurken, Radieschen und Feta.....	114
Fruchtiger Kartoffelsalat	115
Obstsalat mit Vanillequark	116
Apfel-Karotten-Salat	117
Lauwarmer Kicherbsen-Kürbissalat	118
Salat mit Pilzen, Feta und Zucchini	119
Champignons und Kürbis auf Feldsalat.....	120

<i>Suppen</i>	121
Ramen-Miso.Suppe.....	122
Spargelsuppe	123
Gemüsesuppe nach asiatischer Art	124
Zucchini-suppe	125
Blumenkohlsuppe mit Pastinaken und Mandelmus	126
Rinderbrühe	127
Karottencremesuppe mit Nuss-Croûtons	128
Gemüsesuppe mit Fisch.....	129
Wintersuppe mit Roter Bete, Birne und Kokos.....	130
Hühnersuppe mit Pilzen und Nudeln.....	131
Fischsuppe mit ordentlich Knoblauch.....	133
Kohlsuppe mit Lauch und weißen Bohnen	134
Tomatensuppe mit geröstetem Brot	135
Kartoffel-Fenchel-Suppe	136
 <i>Brot/Brötchen</i>	137
Dinkel-Vollkornbrötchen.....	138
Burger-Buns aus Sauerteig.....	139
Vegane Burger-Brötchen	140
Glutenfreie Brötchen	141
Roggenbrötchen	142
Schwäbische Brötchen	143
Sontagsbrötchen.....	144
Haferbrot	145
Kürbisbrot	146
Veganes Bananenbrot.....	147
Rustikales Vollkornbrot.....	148
Tomatenbrot.....	149
Rosinensemmeln	150
Schnelle Hefebrötchen	151
 <i>Desserts</i>	152
Schokoladenpudding mit Himbeeren und Chia	153
Quarkkeulchen.....	154
Vollkorn-Crumble mit Früchten	155
Soufflé mit Johannisbeeren	156
Joghurteis mit Beeren.....	157
Walnussplätzchen	158
Brotpudding.....	159
Zwetschgenkuchen	160
Apfeltarte.....	161
Käsekuchen	162
Tarte mit Stachelbeeren	163
Erdbeer-Vanille-Tarte	164

Apfelcrumble	165
Erdbeer-Crumble mit Kürbiskernen.....	166
<i>Smoothies</i>	167
Smoothie mit Erdbeeren, Kiwis und Papaya.....	168
Karotten-Spinat-Sellerie-Smoothie	169
Mango-Ingwer-Smoothie.....	170
Kokos-Heidelbeer-Smoothie	171
Blaubeer-Smoothie	172
Pikanter-Pampelmusen-Smoothie.....	173
Rote-Bete-Smoothie	174
Smoothie mit Brunnenkresse	175
Apfel-Cranberry-Smoothie.....	176
Kräuter-Früchte-Smoothie.....	177
 Schlussworte	 178
 14 Tage Ernährungsplan	 179
 Haftungsausschluss	 181
 Urheberrecht.....	 181
 Impressum	 181

Einleitung

Der Darm – ein großes Mysterium und ein Organ, dass nicht nur durch seine opulente Länge und Funktion beeindruckt, sondern auch einen maßgeblichen Anteil an einem funktionierenden Immunsystem beiträgt.

Häufig unterschätzt, belächelt und sogar als „ekelig“ oder ähnliches bezeichnet, weiß man den eigenen Magen-Darm-Trakt häufig erst dann zu schätzen, wenn Schmerzen, Verdauungsprobleme und ähnliches entstehen.

Mit diesem Kochbuch tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes in einer akuten Erkrankung, sondern

Sie nehmen Ihren Darm auch bewusster wahr, lernen ihn schätzen und vielleicht sogar lieben.

Ein Wunderwerk der Natur, der immer gut funktioniert, wenn Sie ihm auch etwas Gutes tun.

Trotzdem ist bei Divertikulitis in der akuten Phase Vorsicht geboten. Hier könnten gesunde Lebensmittel, z.B. Vollkornprodukte, die Gesamtsituation gar verschlechtern.

Über die Autorin

Hermine Krämer weiß, von was sie redet, wenn es um Magen-Darm-Erkrankungen und Ernährung geht.

Hier ist der Slogan: „du bist, was du isst“ mehr als zutreffend. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann gesund erhalten, zu viel Fett, Zucker und andere belastende Stoffe können krank machen.

Das wissen viele und trotzdem ist gerade bei Divertikulitis alles anders – gesunde Lebensmittel stehen, zumindest kurzfristig, auf dem Index, da sie noch mehr Probleme verursachen könnten.

Daher wird meist auf weniger problematische Lebensmittel zurückgegriffen, die jedoch nicht unbedingt gesünder sind.

Ein schmaler Grat, der sich auftut und vieler Informationen und Gespräche bedarf.

Mit Therapeuten, Ärzten, Pflegekräften, Betroffenen und Angehörigen steht daher Hermine Krämer als Ernährungsberaterin einer großen Klinik im regen Austausch, immer mit dem Blick gerichtet auf die Erkrankung und deren Behandlung.

Divertikulitis verstehen

Was sind Divertikel und woher kommen sie?

Divertikel sind Ausstülpungen im Darm. Diese hat fast jeder, meistens machen sie auch keine Probleme. In der Regel sind diese sackförmigen Konstrukte auf den Dickdarm beschränkt, können aber im ganzen Darm vorkommen und unter Umständen Probleme machen. Liegen Divertikel vor, spricht man medizinisch erst einmal von Divertikulose. Dies ist nichts anderes, als dass festgestellt wurde, dass Divertikel vorhanden sind. Diese können vereinzelt, aber auch sehr zahlreich auftreten. Eine Divertikulitis liegt erst vor, wenn sich eine oder mehrere dieser Ausstülpungen entzündet. In der Regel treten auch erst dann Probleme wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blutabgang mit dem Stuhl oder ähnliches auf. Divertikel können dabei angeboren sein oder sich im Laufe eines Lebens entwickeln. Es gibt dabei echte und falsche Divertikel.

- **Echte Divertikel:** die ganze Darmwand ist ausgestülpt, dadurch der Divertikel relativ groß.
- **Falsche Divertikel:** sogenannte Pseudodivertikel. Diese bahnen sich durch Lücken in der Muskulatur.

Für das Entstehen von Divertikel gibt es mehrere Ursachen:

- Altern – mit höherem Lebensalter steigt auch die Erkrankungsrate.
- Übergewicht (Adipositas) – durch eine insgesamt höhere Belastung des Magen-Darm-Traktes und das Gewicht, dass Organe verschiebt, drückt und zieht.
- Stuhlgangprobleme – Verstopfung, Pressen etc.
- Rauchen – führt zu einer schlechteren Durchblutung des gesamten Körpers, der Organe und damit auch zu einer langfristigen Funktionseinschränkung des Darmes
- Medikamente – z.B. Schmerzmittel (beispielsweise NSRA, also nichtsteroidale Antirheumatika) stehen im Verdacht.
- Verletzungen im Gefäßsystem, auch von Gefäßen, die an Darmstellen sind, die besonders leicht Divertikel ausbilden.
- Und viele Ursachen, die nicht bekannt sind.

Eine Divertikulitis entsteht immer dann, wenn sich in diesen Ausstülpungen Abfallstoffe (z.B. Nahrungsreste) ansammeln und durch die Darmperistaltik nicht weiterbefördert werden können. Bleiben

diese Stoffe in den Divertikeln länger hängen, entstehen hier (z.B. durch die Darmbakterien) Entzündungen, die schwerwiegend und schmerzhaft sein können.

Das können Sie tun:

- Übergewicht reduzieren – dadurch wird das gesamte Organsystem entlastet.
- Stuhlgangproblemen entgegensteuern – z.B. mit einer gesunden Ernährung, Bewegung, ausreichend Trinken.
- Beachten Sie Veränderungen – z.B. Blutauflagerungen, Schmerzen, Stuhlverhalt oder ähnliches können ein Symptom sein, dass etwas nicht stimmt.

Die verschiedenen Phasen der Erkrankung

Eine Erkrankung im eigentlichen Sinne liegt erst dann vor, wenn sich die besagten Probleme wirklich einstellen. Nur das Vorhandensein von Divertikeln birgt zwar ein Risiko in sich, ist jedoch keine Erkrankung.

Trotzdem erfolgt eine Divertikulitis in drei signifikanten Phasen:

- **Unkomplizierte Divertikulitis:** Einer oder mehrere der entstandenen Divertikel haben sich entzündet, diese Entzündungen sind jedoch lokal begrenzt, betreffen nur die Darmwand. Beschwerden liegen trotzdem vor, auch massive Schmerzen können vorhanden sein.
- **Komplizierte Divertikulitis:** Die Divertikel haben sich entzündet, Abszesse gebildet, die Entzündungen sind nicht mehr lokal begrenzt, sondern breiten sich aus. Diese Reizungen können Löcher in der Darmwand verursachen (Darmdurchbruch), Darmverschlüsse begünstigen oder durch den Austritt von Bakterien, Stuhl und Nahrungsresten in den Bauchraum verursachen. Eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) kann entstehen, welche häufig lebensbedrohlich ist, aber aufgrund der schwerwiegenden Symptome meistens gut diagnostiziert und dann auch behandelt werden kann.
- **Chronisch rezidivierend:** Eine Divertikulitis manifestiert sich, heilt nicht mehr richtig aus und kehrt immer wieder zurück. Dabei können die Phasen der Beschwerdefreiheit und die der akuten Erkrankung teils sehr unterschiedlich in der Länge sein. Auch die Beschwerden können sich sehr diffus

ausprägen. Eine gezielte Behandlung gestaltet sich häufig als schwierig.

Symptome einer Divertikulitis

- Schmerzen – im Bereich des Bauches, aber auch in den Rücken, die Beine und Richtung Herz ausstrahlend. Daher ist eine gezielte Diagnostik unabdingbar.
- Fieber – wie bei jeder Entzündung versucht sich der Körper mittels Fieber selbst zu helfen.
- Blähungen – durch die entzündlichen Prozesse, aber auch durch die Verdauung entstehen Gase, die Blähungen verursachen können.
- Blutabgang – über Stuhl oder Urin sind immer ein Indiz für eine vorliegende Entzündung oder eine Verletzung.
- Schmerzhafte Wasserlassen, häufigeres Wasserlassen – vor allem durch die Schmerzen im Bauchbereich bedingt.
- Und andere, teils diffuse Beschwerden.

Diagnose / Behandlungsmöglichkeiten

Um eine Divertikulitis behandeln zu können, ist erst einmal eine ausreichende Diagnostik erforderlich.

Diese kann einige Zeit in Anspruch nehmen und ist in der Regel mit einem stationären Aufenthalt in einem Krankenhaus verbunden.

- **EKG:** Um eine Herzproblematik für die bestehenden Beschwerden auszuschließen.
- **Ultraschall des Bauches:** Hier zeigen sich Problempunkte im Darm. Ebenso sind Ausstülpungen unter Umständen (je nachdem, wie gut sichtbar aufgrund von Bauchfett) gut zu erkennen.
- **Urinuntersuchungen:** Liegt ein Harnwegsinfekt vor und verursacht dieser die Bauchschmerzen und Beschwerden beim Wasserlassen?
- **CT des Bauches:** Mittels einer Computertomographie kann die genaue Ursache für die Beschwerden festgestellt werden.

- **Magen- und Darmspiegelung:** hierbei können die einzelnen Divertikel begutachtet werden. Nahrungsreste können herausgespült werden, Entzündungen lokalisiert werden. Auch zur Verlaufskontrolle kann eine Darmspiegelung sinnvoll sein, gerade, wenn die Divertikulitis schon sehr weit fortgeschritten war oder schon chronisch ist.
- **Laboruntersuchungen (Blut):** hier werden die Entzündungsparameter (z.B. CRP, Leukozyten) bestimmt, welche eine Entzündung nachweisen können.

Je nach Art der Divertikulitis kann die Behandlung weitreichend und umfangreich sein.

In aller Regel wird eine Therapie mit Antibiotika eingeleitet, welche meistens gerade in der ersten Zeit über Infusionen gegeben wird und daher auch stationär erfolgen muss.

- **Antibiotika:** In der Regel werden im Rahmen einer Darmspiegelung kleine Gewebeproben entnommen, welche auch einen Aufschluss über die Art der Bakterien geben können. Dann kann eine gezielte Therapie erfolgen, meistens wird eine Divertikulitis bis zum Vorliegen eines eindeutigen Befundes mit einem Breitbandantibiotika behandelt.
- **Ballaststofffreie Ernährung:** Ballaststoffe sind das, was unsere Verdauung in der Regel anregt und immer als gesund propagiert wird. Prinzipiell ist dies richtig. Im akuten Krankheitsfall sollte aber auf Vollkornprodukte (wegen Kernen, Samen etc.) verzichtet werden, da sich diese nur allzu gerne in den Divertikeln festsetzen und wiederum Probleme verursachen. Beim reinen Vorhandensein von Divertikeln ist jedoch eine ballaststoffreiche Ernährung zu bevorzugen, um die Darmperistaltik anzuregen.
- **Medikamente zur Stuhlregulation:** Weichmacher, ausreichende Flüssigkeitszufuhr über Infusionen und anderes können für eine bessere Verdauung und sanftere Toilettengänge sorgen.
- **Operation:** Bei chronischen Verläufen oder Darmperforation hilft in der Regel nur eine Operation. Dabei wird das erkrankte Stück entfernt und die beiden Enden wieder zusammengefügt. Ist dies nicht möglich, wird ein künstlicher Darmausgang über die Bauchdecke als kurz- oder langfristige Lösung notwendig.

- **Parenterale Ernährung / Karenz:** Um den Darm zu entlasten kann es kurzfristig notwendig sein, auf Nahrung zu verzichten oder diese intravenös in Form von hochkalorischen Eiweißlösungen zuzuführen.

Lebensmittel, die gemieden werden sollten

- Fettreiche Lebensmittel (z.B. fettes Fleisch vom Schwein)
- Tierische Produkte (z.B. Eier, Milch) sollten nur sparsam eingesetzt werden
- Vollkornprodukte und grob fasrige Lebensmittel (z.B. Spargel) sollten vermieden werden, aber nur während der akuten Erkrankung und in der Behandlungsphase
- Softdrinks, Alkohol, Kaffee
- Frittiertes (z.B. Pommes frites)
- Industriell hergestellte Lebensmittel (z.B. Fast Food, Fertiggerichte)
- Harte, spitze, Nahrungsmittel (z.B. Körner, Samen, Nüsse und Kerne)
- Stopfende Lebensmittel (z.B. Bananen, Schokolade, Kakao)

Lebensmittel, die bevorzugt gegessen werden sollten

- Im Akutstadium ist Nahrungsverzicht zu bevorzugen. Dann kann mittels Getränken (stilles Wasser, ungesüßter Tee, fettarme Brühen) der Darm entlastet werden.
- Geflügelfleisch, aber auch nur in geringen Mengen bzw. nicht zu jeder Mahlzeit
- Obst und Gemüse, welches aber gut gekaut wird und leicht verdaulich ist (z.B. Tomaten und Gurken wegen des hohen Wasseranteils)
- Lebensmittel, die die Verdauung anregen

Ist die Akute Phase überstanden, ist ein langsamer Kostaufbau wichtig. Dabei sollten Ballaststoffe, die während der Divertikulitis eher vermieden werden sollten, wieder fest integriert werden.

10 Ernährungstipps bei Divertikulitis

- **Schonkost:** Leicht verdauliche Lebensmittel sollten bevorzugt werden. Reizarme, fett- und zuckerreduzierte Nahrungsmittel belasten das in Mitleidenschaft gezogene Darmsystem nicht noch zusätzlich.
- **Probiotika:** Antibiotika verursachen nicht selten ein Absterben von „guten Darmbakterien“. Daher werden sie vorwiegend intravenös gegeben. Oral eingenommene Antibiotika sind deutlich belastender für den Magen-Darm-Trakt. Probiotika in Form von Milchprodukten, Tabletten oder ähnlichem, können die Darmflora unterstützen und wieder aufbauen, damit der Darm sich selbst besser heilen kann. Wichtig ist nur, dass Milch- und Milchprodukte nicht mit oralen Antibiotika direkt zusammen eingenommen werden sollen, da sich beide in ihrer Wirkweise abschwächen.
- **Getränke:** Auf zuckerhaltige Getränke sollte verzichtet werden. Aber auch Wasser mit Kohlensäure ist nicht sinnvoll. Zuckerfreie Tees und stilles Wasser ist in der Akutphase zu bevorzugen. Auch Kaffee sollte vermieden werden, aufgrund der Säurebildung im Körper.
- **Scharfe Lebensmittel:** Diese sollten auf dem Index stehen. Sie reizen nur zusätzlich und können so auch während der Behandlung die Beschwerden erneut hervorrufen oder sogar verschlimmern.
- **Nahrung sollte schonend zubereitet werden:** Dünsten, Dämpfen und Kochen sind besser als Frittieren, Braten und Überbacken.
- **Öle:** Fett sollte generell vermieden werden. Wenn dann sollten kaltgepresste, hochwertige Öle zum Einsatz kommen (z.B. Olivenöl). Margarine, Sonnenblumenöl etc. begünstigen hingegen Entzündungen.
- **Bunter Teller:** Viel Obst, Gemüse und magerer Fisch sollten gegessen werden.
- **Mahlzeiten:** Mehrere kleine Mahlzeiten sind im Erkrankungsfall besser, als wenige große Mahlzeiten. So ersparen Sie dem Darm unnötigen Stress und sich die Entstehung von Schmerzen und Problemen.

- **Zeit:** Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Essen Sie im Sitzen, nicht im Stehen und kauen Sie mehr als sonst. Gerade das Kauen erleichtert die Verdauung ungemein, da gröbere Bestandteile nicht erst aufwendig zerlegt werden müssen.
- **Vermeiden Sie Stress:** Ihr Darm ist unmittelbarer Faktor Ihres Immunsystems. Stressen Sie sich und Ihren Darm nicht noch mehr. Nehmen Sie sich Zeit um gesund zu werden. Ihre Sinne und Ihr Lebensgefühl neu auszurichten und den Blick in Richtung einer gesünderen Lebensweise auszurichten.

Rezepte

In diesem Kochbuch finden Sie eine bunte Mischung an verschiedenen Rezepten.

Sie finden 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 Divertikulitis „freundlichen“ Küche kommen, weshalb ich bewusst auf Fotos und Bilder verzichtet habe.

Die Rezepte sind ausführlich beschrieben, dass Sie keinerlei Probleme haben sollten, diese nachzukochen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Phre

Hermine Krämer



Frühstück

Ein leckeres und gesundes Frühstück ist der beste Start in den Tag.

Die erste Mahlzeit des Tages sollte alle wichtigen Nährstoffe enthalten.



Quark mit gemischten Früchten

Fertig in: 10 Min

Portionen: 2

Nährwerte pro Portion: Energie 406 kcal; Eiweiß 23,5 g;
Kohlenhydrate 3 g

Zutaten:

- 3 EL Magerquark
- 3 EL Frischmilch
- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 EL Leinöl
- 1 Handvoll frisches Obst
- Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Nüsse

Zubereitung:

1. Obst waschen.
2. Dann alle Zutaten pürieren.
3. In Schüsseln füllen, mit gehackten Nüssen bestreuen.

Guten Appetit!

Bowl mit Quinoa

Fertig in: 30 Min

Portionen: 2

Nährwerte pro Portion: Energie 676 kcal; Eiweiß 19 g;
Kohlenhydrate 83 g

Zutaten:

- 170 g Quinoa
- 500 ml Mandelmilch
- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 1 EL Ahornsirup
- ¼ Banane
- 100 g Blaubeeren
- 50 g Walnüsse
- 1 TL Ceylon-Zimt

Zubereitung:

1. Quinoa heiß abspülen, abtropfen lassen.
2. Mandelmilch, Quinoa, Ahornsirup, Zimt und Leinsamen in einen Topf füllen, vermischen, dann ca. 18 Minuten köcheln lassen, mehrmals umrühren.
3. Banane in Scheiben zerschneiden, Walnüsse hacken.
4. Blaubeeren waschen, zur Seite legen.
5. Quinoa-Brei mit Nüssen, Blaubeeren und Bananenscheiben bestreuen.

Guten Appetit!

Porridge mit Blaubeeren und Mandelmilch

Fertig in: 15 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 350 kcal; Eiweiß 9 g;
Kohlenhydrate 33 g

Zutaten:

- 3 EL Haferflocken
- 150 g Mandelmilch, Natur
- 2 Datteln
- 1/2 EL Kokosöl
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 25 g Blaubeeren
- 15 g Haselnüsse
- 1/2 Mandarine
- 1/2 Apfel
- 2 Gewürznelken
- Etwas Kardamompulver
- 1/2 TL Kurkuma
- Etwas Ceylon-Zimt

Zubereitung:

1. Datteln kleinschneiden, mit Haferflocken und Mandelmilch aufkochen, dann ca. 6 Minuten quellen lassen.
2. Kokosöl, Leinsamen und die Gewürze zum Porridge geben.
3. Apfel und Blaubeeren waschen.
4. Mandarine abschälen, alles kleinschneiden. Haselnüsse hacken.
5. Zum Schluss Mandelmilch-Gewürz-Porridge mit Mandarine, Apfel, Blaubeeren und Nüssen garnieren.
6. Mit Blaubeeren, Nüssen, Mandarine und Apfel bestreuen.

Guten Appetit!

Hüttenkäse mit Brombeeren und Hafer

Fertig in: 15 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 350 kcal; Eiweiß 24 g;
Kohlenhydrate 28 g

Zutaten:

- 100 g Bio-Hüttenkäse
- 2 geh. EL Haferflocken
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 75 g Naturjoghurt
- 40 g Brombeeren
- 1 EL Kürbiskerne
- Etwas Ceylon-Zimt
- Etwas Ingwer
- Jodsalz

Zubereitung:

1. Ingwer schälen, reiben.
2. Haferflocken, Leinsamen, Hüttenkäse, Honig, Joghurt, Ingwer und Jodsalz vermischen.
3. Brombeeren waschen.
4. Hüttenkäse in eine Schüssel füllen, mit Kürbiskernen und Brombeeren bestreuen.

Guten Appetit!

Müsli mit Buttermilch und Früchten

Fertig in: 10 Min

Portionen: 1

Nährwerte pro Portion: Energie 610 kcal; Eiweiß 21 g;
Kohlenhydrate 73 g

Zutaten:

- 200 ml Buttermilch
- 50 g Haferflocken
- 75 g Beerenobst
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1/2 Banane
- 1 EL Rosinen
- 1 TL Honig
- 25 g Walnüsse
- Etwas Ceylon-Zimt

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken.
2. Bananenmus, Buttermilch, Leinsamen und Honig vermischen.
3. Mit Haferflocken, Rosinen, Zimt, Beeren und Walnüssen vermengen, ca. 10 Minuten quellen lassen, dann in eine Schüssel füllen.

Guten Appetit!