

Sodbrennen Kochbuch

Mit 150 leckeren und einfachen Rezepten für eine optimale
Ernährung bei Sodbrennen & Reflux!

Inklusive 14 Tage Ernährungsplan & Ernährungsratgeber



Hermine Krämer

2024

© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Über die Autorin	6
Was ist Sodbrennen und wie entsteht es?.....	7
Mögliche Ursachen für Sodbrennen	7
Symptome von Sodbrennen	8
Behandlung von Sodbrennen	9
Sodbrennen vorbeugen.....	10
Ernährung bei Sodbrennen.....	11
(Lebensmittel welche man nutzen darf und welche nicht.)	11
Rezepte	13
<i>Frühstück</i>	14
Quark mit Mango.....	15
Hafer-Quinoa-Müsli	16
Quark mit Rohkost	17
Frühstücksbrei mit Quinoa und Erdbeeren	18
Brötchen mit Ei, Kräuter und Frischkäse.....	19
Knuspermüsli mit Beeren	20
Fruchtiger Frühstücksquark	21
Frischkäse mit fruchtigem Karottensalat	22
Karotte-Mango-Frühstückskuchen	23
Hafer-Porridge mit Mandeln.....	24
Hirsebrei mit Nüssen und Obst.....	25
Frühstück mit Hüttenkäse.....	26
Algen mit Kokos-Rührei	27
Buchweizen-Frühstücksbrei.....	28
Rührei mit Gemüse	29
Einfacher Porridge	30
Couscous-Brei mit Hanfsamen und Apfel	31
Müsli-Bowl	32
Bruschetta mit Avocado	33
Müsli-Bowl mit Acai	34
<i>Mittagessen</i>	35
Nudel mit Bohnen und Spinat.....	36
Brasse mit Gemüse vom Blech	37
Zucchini-Nudeln mit Hack	38
Brokkoli-Salat	39
Minipizza mit Hack.....	40
Gemüsehähnchen überbacken	41

Gemüsepflanze mit Feta-Käse.....	42
Hähnchenbrust mit Schafskäse.....	43
und Spinat.....	43
Erfrischendes Erbsenpüree	44
Schinken-Pizza	45
Spaghetti Bolognese	46
Dinkelpizza mit Avocado.....	47
Mozzarella-Auberginen-Auflauf.....	48
Penne mit Auberginensauce.....	49
Nudelpfanne	50
Geschnetzeltes von der Pute	51
mit Zucchini und Reis.....	51
Kohlrabi gefüllt	52
Gemüseauflauf mit Buchweizen	53
Kabeljau mit Rote Bete, Kartoffeln und Zucchini.....	54
Hähnchenpfanne mit Brokkoli	55
Mexikanische Gemüsepflanze.....	56
Lachfilet auf Ofengemüse	57
Bratlinge mit Kidney-Bohnen	58
Kokos-Kichererbsen-Topf mit Hähnchen	59
und Brokkoli.....	59
Pasta mal anderes.....	60
Hähnchen mit Erdnuss-Gurken-Salat.....	61
Hähnchen mit Gemüse-Reis	62
Saltimbocca.....	63
Gedünsteter Fisch mit Karotten	64
Abendessen.....	65
Fruchtig-gebackener-Rosenkohl.....	66
Kürbisquiche	67
Linsenaufstrich.....	68
Pasta mit Avocadocreme	69
Rührei mit Gemüse und Krabben	70
Seelachs auf Rahmspinat	71
Auflauf mit Süßkartoffel	72
Herzhafe Schupfnudeln	73
Paprika mit Überraschung	74
Geflügelragout	75
Spinat-Avocado-Bowl.....	77
Burrito-Bowl.....	78
Buddha-Bowl	79
Curry-Linsen-Eintopf	80
Gemüseeintopf	81
Suppen	82
Kartoffelcreme-Suppe.....	83
Erbsensuppe	84
Brokkoli-Cremesuppe	85
Garnelen-Bananensuppe	86
Zucchini-Suppe.....	87
Gemüse-Kartoffel-Suppe	88
Brokkoli-Gemüse-Suppe	89
Kohlrabi-Suppe	90
Steckrübensuppe	91
Reissuppe.....	92
Kartoffel-Karotten-Suppe	93

Gemüsesuppe	94
Kürbissuppe	95
Zucchinicreme-Suppe mit Trinknahrung.....	96
Brennnessel-Suppe	97
Sonnenblumenkerne-Zucchini-Suppe.....	98
Fenchel-Zucchini-Suppe.....	99
Buchstabensuppe	100
Pastinaken-Suppe	101
Brokkoli-Creme-Suppe mit Trinknahrung.....	102
Käse-Hack-Lauch-Suppe.....	103
Maronensuppe	104
Spinatcremesuppe	105
Kartoffel-Brokkoli-Suppe	106
Lauchcremesuppe.....	107
 Salate	108
Glasnudelsalat	109
Hähnchenbrust-Salat	110
Salat mit Kick.....	112
Nizza-Salat.....	113
Hirsosalat	114
Gemüsesalat	115
Kichererbse-Quinoa-Salat.....	116
Kohlrabi-Salat.....	117
Geflügelsalat	118
Gemischter Salat mit pochierten Eiern.....	119
Bulgursalat	120
 Smoothie	121
Brombeer-Shake	122
Kurkuma-Dattel-Shake	123
Bananenmilch	124
Bananen-Buttermilch-Mango-Shake	125
Beeren-Smoothie	126
 Snacks & Beilagen	127
Hirse-Bratlinge	128
Kartoffel-Basilikum-Creme in.....	129
Auberginen-Rolle	129
Räuchertofu in Champignons	130
Gemüse mit Kichererbsen	131
Fetakäse in gegrillten Tomaten	132
Frikadellen aus Nuss und Grünkern.....	133
Guacamole.....	134
Hirse-Puffer.....	135
Gemüse aus dem Ofen mit Kräuterquark	136
Ofenkürbis mit Roter Bete	137
Gedämpftes Gemüse	138
 Dessert	139
Porridge mit Pfiff.....	140
Porridge mit Obst und Quark.....	141
Reisbrei nach asiatischer Art.....	142
Quark-Müsli mit Heidelbeeren	143
Süßkartoffel-Waffel	144
Frischkäse mit Beeren und Cashewkernen	145
Kokos-Chia-Pudding mit Beeren	146

Beeren-Tarte ohne Backen	147
Joghurt mit Weizenkleie und Beeren.....	148
Skyr mit Müsli und Himbeeren	149
Kokoskugeln.....	150
Mandel-Karotten-Kuchen mit Frischkäse	151
Maracuja-Mango-Torte	152
Apfel-Karotten-Porridge mit Zimt.....	153
Nuss-Beren-Crumble mit Vanilleeis	154
Pancakes mit Trinknahrung	155
Quark-Pfirsich-Creme	156
Bananen-Joghurt.....	157
Gebäck	158
Dinkelbrot	159
Bananenbrot	160
Maniokmehl-Brot mich Kochbanane.....	161
Quark-Brötchen mit Apfel.....	162
Kürbiskuchen	163
Brot aus der Mikrowelle	164
Zuckerfreies Bananenbrot	165
Kürbisbrötchen	166
Schnelle Küche	167
Magen-Heiltee	168
Milchgerste	169
Hirsebrei mit Apfel.....	170
Kürbis-Hirse-Brei.....	171
Einfacher Porridge	172
Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse und Birne.....	173
Zucchini-Auflauf mit Fisch.....	174
und Kirschtomaten	174
Kokos-Kaki-Skyr.....	175
Schluss	176
14 Tage Ernährungsplan	176
Haftungsausschluss	178
Urheberrecht.....	178
Impressum	178

Einleitung

Sodbrennen – Krankheit oder nicht? Egal ob, oder ob nicht, es ist eine enorme Belastung. Nicht nur, dass das saure Aufstoßen übel schmeckt, es kann auch langfristige Probleme mit sich bringen und ist immer ein Indiz dafür, dass etwas nicht stimmt.

In aller Regel liegt das Problem in der Ernährung. Diese ist schlichtweg zu säurefördernd. Aber, welche Lebensmittel sollte man Essen, um Sodbrennen zu verhindern oder gezielt entgegenzutreten? Daran scheitert es häufig. Jetzt aber nicht mehr.

Mit diesem Kochbuch haben Sie das, was Sie wirklich brauchen, einen Leitfaden für ein besseres, gesünderes Leben fern ab von Verdauungsproblemen, saurem Aufstoßen und schlechten Geschmack im Mund. Sie werden sehen, wie leicht es sein kann, mit ein paar kleinen Veränderungen auf dem Teller, Sodbrennen zu verhindern oder zu lindern. Häufig ohne Medikamente dabei schlucken zu müssen, die wiederum Nebenwirkungen verursachen könnten.

Sodbrennen kann in jedem Lebensalter und auch in verändernden Lebenssituationen, z.B. Schwangerschaft, auftreten und die Lebensqualität und Freude beim Essen einschränken – bis jetzt.

Ab heute wissen Sie, wie es besser geht. Viel Vergnügen beim Nachkochen und mit einem Leben, dass nicht von Sodbrennen in seiner Qualität eingeschränkt wird. Löschen Sie ab heute diesen Schweißbrand in sich und genießen Sie das Leben völlig neu.

Über die Autorin

Hermine Krämer ist seit vielen Jahren an Kliniken als Ernährungsberaterin tätig und weiß, was Menschen belastet und dass diesen Belastungen häufig eine schlechte Ernährung zugrunde liegt.

Im Gespräch mit Betroffenen, Angehörigen, Ärzte, Therapeuten und Pflegepersonal werden so manche Missstände aufgedeckt.

Sodbrennen wird nicht immer direkt thematisiert, kristallisiert sich jedoch häufig als Problem relativ zügig heraus – und kaum ein Betroffener hatte es nicht schon einmal. Daher weiß Hermine Krämer auch, wie belastend es sein kann, wenn das saure Aufstoßen nicht nur Schmerzen, sondern auch wirkliche körperliche Probleme verursacht. Um diese zu verhindern, gibt sie daher immer ihren Patienten Leitfäden mit, die Sodbrennen stoppen und damit die Verdauung positiv vergünstigen können. Von diesem Erfahrungsreichtum können nun auch Sie profitieren und ein Leben jenseits des Sodbrennens führen.

Was ist Sodbrennen und wie entsteht es?

Häufig ist Sodbrennen das Leitsymptom schlechthin, wenn zu viel Magensäure gebildet wird und diese aus dem Magen direkt in die Speiseröhre hinauf gedrückt wird.

In aller Regel wird das saure Aufstoßen als schmerhaft empfunden. Ein aufsteigender Schmerz vom Magen aus in Richtung Hals und Rachen. Meistens verbunden mit saurem Aufstoßen. In der Speiseröhre ist das Hauptgeschehen auszumachen. Diese befördert eigentlich die Nahrung, die gegessen wird, mithilfe von Muskelbewegungen in den Magen.

Beim Sodbrennen wird dieser Mechanismus umgekehrt, Säure steigt auf. Um Sodbrennen verhindern zu können, besteht eine ganze Reihe von Muskeln und Muskelfasern, ebenso wie der obere Schließmuskel des Magens.

Somit soll verhindert werden, dass Nahrung und Magensäure in die Speiseröhre aufsteigen, auch wenn beispielsweise die Person gerade einen Kopfstand macht. Sind einzelne Muskeln oder gar der Schließmuskel in Mitleidenschaft gezogen, wird diese Schutzfunktion aufgehoben, Sodbrennen entsteht.

Sodbrennen kann verhindert werden, selbst wenn ein körperliches Problem vorliegt. Der Ansatzpunkt heißt hier eindeutig: eine Ernährung, die nicht noch zusätzliche Säuren bildet, leichter verdaulich ist und den Organismus nicht weiter belastet. Dies hört sich komplizierter an, als es ist.

Sie werden sich wundern, wie viel Lebensqualität sie zurückerhalten können, wenn nicht jede Mahlzeit von Sodbrennen gekrönt wird.

Mögliche Ursachen für Sodbrennen

Die Speiseröhre verläuft durch das Zwerchfell. Somit wird auch der Schließmuskel des Magens davon umschlossen. Eine wertvolle Schutzfunktion, die jedoch beispielsweise durch Übergewicht verlagert sein kann. Zu viel, gerade Bauchfett, drückt die Organe in eine andere Richtung, lässt mitunter auch das Zwerchfell brechen und sorgt so für Sodbrennen. Dabei muss sich dieses nicht immer nur nach der Nahrungsaufnahme einstellen, sondern auch in Phasen, in denen länger nicht gegessen wurde (z.B. nachts), da sich immer Magensäure im Magen befindet und diese somit immer aufsteigen kann. Zu fettes Essen ist jedoch häufig der größte Verursacher von Sodbrennen, direkt gefolgt von zu viel Zucker und Alkohol.

Dieses Problem kennen Sie vielleicht auch. Zu viel und zu gut gegessen, dann ein Mittagsschlaf und das Übel bahnt sich im wahrsten Sinne des Wortes seinen Weg. In der Regel lassen diese Beschwerden zügig nach, wenn die Verdauung beispielsweise durch einen Spaziergang unterstützt wird oder einige Tage danach leichter gegessen wird.

Genauso gut können aber auch Stress, Kummer, Nikotin oder Medikamente Sodbrennen fördern und saures Aufstoßen zur Tagesordnung machen. Dabei muss sich der Reflux nicht immer in einem Brennen äußern, sondern kann auch für Heiserkeit oder ständiges Räuspern und Husten sorgen.

Auch in der Schwangerschaft leiden viele Frauen unter Sodbrennen. Gerade im letzten Drittel der Schwangerschaft findet das Kind nicht mehr richtig Platz im Bauch, drückt gegen den Magen und Säure kann aufsteigen. Außerdem bewirken die Schwangerschaftshormone, dass Muskeln und Gewebe elastischer sind als vorher. Somit fördern die Hormone zusätzlich Sodbrennen.

Viele Ursachen – ein Symptom: Sodbrennen. Schmerhaft und schlechter Geschmack im Mund und trotzdem mitunter leicht zu behandeln, wenn die Ernährung etwas verändert wird.

Symptome von Sodbrennen

Sodbrennen kann sich auf verschiedenste Art und Weise äußern. Am häufigsten ist es mit einem sauren Aufstoßen, teilweise sogar bis in den Rachen verbunden. Dies schmerzt und brennt, außerdem entsteht ein schlechter Geschmack im Mund, manchmal auch verbunden mit dem Aufstoßen von Nahrung.

Übelkeit stellt sich ein, unter Umständen steigen Tränen in die Augen, durch die Überreizung des Rachens mit der Säure, die auch in die Nase aufsteigen kann.

Sodbrennen ist nicht nur lästig, es schädigt auch die Speiseröhre. Erosionen, also Schleimhautschäden können entstehen, im schlimmsten Falle (z.B. bei Vorliegen weiterer Probleme, wie Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum) kann Speiseröhrenkrebs entstehen. Ebenso können Verdauungsprobleme entstehen, Bauchschmerzen, Magen- oder Speiseröhrenblutungen, Blut im Stuhlgang, Blähungen,

Schluckbeschwerden, Schädigungen des Zahnschmelzes und Atembeschwerden (gerade durch nächtliches Aufstoßen).

Unter Umständen finden sich auch morgens gelbliche Flecken auf dem Kopfkissen wieder. Morgendlicher Husten, Heiserkeit, belegte Stimme oder eine Verschlechterung bei bestehendem Asthma können auf eine Refluxkrankheit hindeuten.

Behandlung von Sodbrennen

Sodbrennen kann man dabei symptomatisch behandeln. Mittels Medikamente und einer Ernährungsumstellung bekommt man die Problematik meistens problemlos in den Griff.

Bestehen die Beschwerden jedoch länger, sollte eine Magenspiegelung vorgenommen werden. Somit kann der Arzt mittels Endoskops den Magen, die Magenschleimhaut, aber auch die Speiseröhre auf Schädigungen untersuchen.

Unter Umständen kann auch ein Bakterium (*helicobacter pylori*) für die Beschwerden verantwortlich sein, dieser wird mittels Biopsie nachgewiesen und bei positivem Befund antibiotisch behandelt. Somit wird der Verursacher eliminiert. Eine gezielte Behandlung von Sodbrennen kann immer durch eine säurearme Ernährung unterstützt werden, somit kann beispielsweise auch Übergewicht reduziert werden, was einen zusätzlichen Problempunkt beseitigt.

Liegt ein Zwerchfellbruch vor, kann dieser operiert werden. Da jedoch eine Hiatushernie meistens erst im höheren Lebensalter richtig zum Tragen kommt, ist dies eher die Ausnahme an Behandlungsansätzen.

Stress minimieren, viel Trinken (am besten Ungesüßtes), gesundes Essen und Bewegung, schlafen mit leicht erhöhtem Kopfteil – somit hat Sodbrennen kaum eine Chance.

Von ärztlicher Seite wird häufig eine Probebehandlung mit säureblockenden Medikamenten angedacht (für 14 Tage sogenannte Protonenpumpeninhibitoren), auch ohne vorherige Magenspiegelung. Stellen sich die Beschwerden unter dieser Behandlung ein, reicht es häufig, nur im Akutfall Medikamente zu nehmen und dem Körper mittels besserer Ernährung das lästige Aufstoßen zu ersparen.

In manchen Fällen hilft auch das Trinken von Milch oder das Essen von etwas trockenem Brot um das Sodbrennen schnell zu lindern.

Sodbrennen vorbeugen

Wenn man Beschwerden gezielt vorbeugen kann, braucht man sich um deren Auswirkungen keine Gedanken machen.

Dies ist immer der einfachste Weg und vor allem der Weg ohne Schmerzen, Beschwerden, Probleme und ähnliches.

Fern von körperlichen Ursachen ist der Lebensstil in den allermeisten Fällen verantwortlich für das Sodbrennen und damit auch für die daraus resultierenden, teilweise recht weitreichenden, Beschwerden.

Viel und fettreich essen, dies schreit regelrecht nach Sodbrennen. Fett wird insgesamt deutlich langsamer verdaut bzw. wird gespeichert, d.h. damit hat der gesamte Verdauungsapparat wesentlich länger zu tun, als mit leichtverdaulichen Inhaltsstoffen.

Somit wird unweigerlich, um die Verdauung zu beschleunigen, mehr Magensäure gebildet.

Wird fett gegessen, wird häufig auch noch Alkohol konsumiert und unter Umständen geraucht, sind das wahre Entstehungsherde für Sodbrennen. Gutes Essen, viel zu viel Essen, Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee, wenig Bewegung und der Magen rebelliert. Die enge Kleidung, weil man schick sein wollte, verstärkt zudem durch Druck von außen die aufsteigende Säure.

Daher sollten Sie, auch wenn Sie kein oder nur gelegentlich Sodbrennen haben, nach Möglichkeit folgendes beachten:

- Den Zigarettenkonsum einschränken oder ganz mit dem Rauchen aufhören. Speiseröhre, Luftröhre und der gesamte Körper werden durch die Giftstoffe zusätzlich gereizt, außerdem regt das Nikotin die Bildung von Magensäure an.
- Vermeiden Sie Nahrungsmittel und Getränke, die die Magensäure anregen. Dazu gehört fettiges Essen, in Fett gebackenes (z.B. Pommes frites, Faschingskräppen, Schnitzel). Aber auch Getränke wie Kaffee, kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol und Softdrinks stehen auf dem Index.
- Einem Tag voller guten, reichhaltigen Essens, dass mit vielen Kalorien, Fett und Zucker einhergeht, sollte mindestens ein Tag der

Erholung folgen, mit ungesüßtem Tee, Wasser und leicht verdaulichen Lebensmitteln.

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Je besser Sie kauen und je länger der Körper Zeit hat, sich auf die Verdauung einzustellen, desto weniger werden Sie von Sodbrennen geplagt werden.
- Bewegung regt nicht nur die Verdauung an, es wirkt auch gegen die Entstehung von Sodbrennen. Die Nahrung und die Magensäure verbleiben im Magen und werden in Richtung Darm weiter transportiert.
- Essen Sie nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern einige Zeit vorher. Somit ist die Nahrung bereits im Magen verarbeitet, Sodbrennen im Liegen belastet nicht Ihren Schlaf. Sollte es dennoch problematisch sein, hilft es, den Oberkörper leicht hoch zu lagern (z.B. durch das Verstellen des Lattenrostes oder mit mehreren Kissen).
- Übergewicht zu reduzieren hilft dem Körper immer, sich selbst im Einklang zu halten. Daher hilft es auch bei Sodbrennen oder zu dessen Vorbeugung deutlich weiter. Die Organe werden durch das Bauchfett nicht verschoben, die Beweglichkeit erhöht und die Verdauung angekurbelt.
- Vermeiden Sie Stress. Dies ist häufig leichter gesagt, als getan. Aber eine gute Planung des Alltags, meditative Übungen, Zeit und Raum für Ruhe sind häufig nicht nur gegen Sodbrennen, sondern für die gesamte körperliche und seelische Gesundheit förderlich.

Lassen Sie sich von Sodbrennen nicht das Leben bestimmen, auch nicht während der Schwangerschaft. Hier können Sie verschiedene Sachen ausprobieren, auf Milch und Brot zurückgreifen oder auch nach ärztlicher Verordnung Medikamente einnehmen.

Ernährung bei Sodbrennen (Lebensmittel welche man nutzen darf und welche nicht.)

Leiden Sie unter Sodbrennen, sollten Sie immer auf Lebensmittel zurückgreifen, die dieses Symptom nicht auch noch fördern.

Dies können sein:

- Vollkornbrot, Knäckebrot und Zwieback, Weißbrot und Toast hingegen sind ungeeignet.
- Vollkornreis, -nudeln anstatt geschälter Reis und Nudeln aus Hartweizengrieß.
- Kartoffeln in allen Varianten, aber nicht in Fett gebacken (z.B. Bratkartoffeln, Pommes frites). Auch Kartoffelsaft hilft häufig wahre Wunder, da die darin enthaltene Stärke die Magensäure bindet (z.B. im Reformhaus erhältlich).
- Säurebindendes Obst, wie z.B. Bananen, Erdbeeren und Weintrauben.
- Salat in allen Versionen (Eisbergsalat, Chicorée, Endivien).
- Säurebindendes Gemüse, z.B. Karotten, Gurken, Brokkoli, Champignons.
- Fette mit ungesättigten Fettsäuren sollten bevorzugt werden, also beispielsweise Oliven-, Raps- und Leinöl.
- Getränke ohne Zucker und ohne Kohlensäure, z.B. stilles Wasser, Kräutertee. Früchtetees können unter Umständen Sodbrennen fördern.
- Magerer Fisch, z.B. Seelachs, Kabeljau, Forelle. Schlecht hingegen ist Fisch, der in Öl eingelegt wurde (z.B. Sardinen).
- Fettarmes Fleisch (z.B. Geflügel) ist fetthaltigem und gepökeltem (z.B. Speck) vorzuziehen.
- Milch- und Milchprodukte in fettreduzierten Varianten.
- Nüsse, Mandeln und ähnliches.
- Eier in geringen Mengen dürfen konsumiert werden.

Gerade bei gelegentlichem Sodbrennen sollte trotzdem eine gute Ernährung bevorzugt werden.

Sonst schleicht es sich nach und nach Sodbrennen als ernsthaftes Problem in das Leben und verursacht mitunter schwere Beschwerden.

Rezepte

Nun kommt der wirklich wichtige, weil praktische Teil. Theoretisches Wissen ist das eine, aber die praktische Umsetzung ist das, was Sie gesund und vital hält.

Daher habe ich hier 150 Rezepte angefügt, die speziell bei Sodbrennen zum Einsatz kommen können. Kalorienarm, nährstoffreich, lecker und abwechslungsreich.

Der perfekte Einstieg für ein neues, gesünderes Leben und ein beseres Lebensgefühl.

Frühstück

Die wichtigste Mahlzeit des Tages ist mit Sicherheit das Frühstück.

Dieses sollte natürlich abwechslungsreich und zugleich magen-schonend sein, wenn jemand zu Sodbrennen neigt.



Quark mit Mango

Fertig in: 5 Min

Portionen: 1

Nährwerte:

Energie 431 kcal; Eiweiß 40 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 25 g

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 1/2 Mango
- 3 EL Haferdrink
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Flohsamen

Zubereitung:

1. Als Erstes die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.
2. Anschließend etwa die Hälfte des Fruchtfleisches in ein hohes Gefäß geben.
3. Alle anderen Zutaten ebenfalls in das Gefäß geben und mit dem Mixstab fein pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Zum Schluss in eine Schale geben und nach Belieben mit Mangostücken garnieren.

Hafer-Quinoa-Müsli

Fertig in: 10 Min

Portionen: 1

Nährwerte:

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

Zutaten:

- 3 EL Qinoaeflocken
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Cashewkerne (gehackt)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Haferflocken
- 1 Birne

Zubereitung:

1. Zuerst die Birne gründlich waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. Anschließend das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Nun die Hafer- sowie die Quinoaeflocken in eine Schüssel geben.
4. Danach das Joghurt zu den Flocken geben und die Birnenstücke sowie die gehakten Kerne hinzufügen.
5. Das Müsli sofort servieren und genießen.

Quark mit Rohkost

Fertig in: 15 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

Energie 370 kcal; Eiweiß 24 g; Fett 25 g; Kohlenhydrate 11 g

Zutaten:

- 300 g Magerquark
- 200 g Gurke
- 10 Radieschen
- 6 Walnusskerne
- 3 EL Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Leinsamen (geschrottet)
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- ½ Bund Kräuter (gemischt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Als Erstes die Milch, das Leinöl und den Quark in einer geeigneten Schüssel cremig rühren.
2. Anschließend die gewaschenen, geputzten Radieschen in feine Scheiben schneiden.
3. Danach die geschälte Gurke der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen.
4. Nun die Gurke in Stücke schneiden. Die Blätter der gewaschenen Kräuter fein hacken.
5. Als Nächstes das vorbereitete Gemüse gut vermischen und nach Bedarf salzen und pfeffern.
6. Anschließend aufteilen und die Quarkmasse hinzufügen.
7. Zum Schluss die Walnüsse grob zerteilen und gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen über die Quarkmasse streuen.
8. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Frühstücksbrei mit Quinoa und Erdbeeren

Fertig in: 15 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

Energie 431 kcal; Eiweiß 40 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 25 g

Zutaten:

- 200 ml Wasser
- 100 ml Milch
- 140 g Quinoa
- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Mandelsplitter
- 1 TL Zucker
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt

Zubereitung:

1. Am Anfang die Milch gemeinsam mit dem Wasser in einem Topf aufkochen und die Quinoa und etwas Salz hinzufügen.
2. Für etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist.
3. Währenddessen die Erdbeeren gründlich waschen und in Stücke schneiden.
4. Nun den Topf vom Herd nehmen und den Zimt sowie die Mandelsplitter vorsichtig untermischen.
5. Die Masse in kleine Schüssel geben, die Erdbeeren hinzufügen und nach Belieben mit Zucker bestreuen.

Brötchen mit Ei, Kräuter und Frischkäse

Fertig in: 15 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

Energie 330 kcal; Eiweiß 27 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 30 g

Zutaten:

- 200 g Frischkäse
- 30 g Kräuter (gemischt)
- 1 Gurke
- 1 Vollkornbrötchen
- 2 Eier
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Eier in reichlich Wasser für etwa 8 Minuten hart kochen, anschließend abschrecken und vollständig abkühlen lassen.
2. Währenddessen die gewaschenen Kräuter fein hacken.
3. Anschließend 1 Ei pellen, klein schneiden und gemeinsam mit dem Frischkäse zu den Kräutern mischen.
4. Nach Bedarf mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Danach die gewaschene Gurke in dünne Scheiben schneiden.
6. Das zweite Ei schälen und in dünne Scheiben schneiden.
7. Nun das Vollkornbrötchen der Länge nach halbieren und beide Hälften mit der Ei-Kräuter-Frischkäse-Masse bestreichen.
8. Nach Belieben Ei- und Gurkenscheiben hinzufügen, salzen und pfeffern.
9. Anschließend servieren und genießen.

Knuspermüsli mit Beeren

Fertig in: 15 Min

Portionen: 2

Nährwerte:

Energie 497 kcal; Eiweiß 14 g; Fett 34 g; Kohlenhydrate 33 g

Zutaten:

- 300 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 250 g Beeren (gemischt)
- 20 g Mandeln
- 30 g Kokosraspeln
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Dinkelvollkornflocken
- 2 TL Limettensaft
- 2 TL Kokosöl
- ¼ TL Vanille (gemahlen)

Zubereitung:

1. Am Anfang die Mandeln fein hacken und mit den Sonnenblumenkernen sowie den Kokosraspeln vermischen.
2. Nun in einer heißen Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Mischung für etwa 5 Minuten anrösten, dabei ständig rühren.
3. Anschließend die Dinkelflocken hinzufügen und gut unterrühren.
4. Danach alles aus der Pfanne nehmen und vollständig abkühlen lassen.
5. Währenddessen die Beeren gründlich waschen und trocknen.
6. Als Nächstes das Joghurt mit dem Limettensaft sowie der Vanille vermischen und aufteilen.
7. Das Knuspermüsli hinzufügen und nach Belieben die Beeren darüber geben.
8. Das Müsli sofort servieren und genießen.