



Nährwerte (pro Portion)

Energie	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Proteine	Fett
534kcal	82g	14g	21g	11g

Zutaten

-

1 Portion

+

 EINKAUFSZETTEL

5 EL Haferflocken

200 ml Milch (fettarm)

½ TL Honig

½ TL Zimt

½ Handvoll Heidelbeeren

½ Mandarine

1 Erdbeeren (gefroren)

So wird's gemacht

1. Lass die Beeren auftauen.
2. Koche die Haferflocken mit der Milch in einem Topf auf.
3. Lasse den Porridge dann bei leichter Hitze köcheln und gib Honig und den Zimt dazu. Rühre kräftig um, sodass eine homogene Masse entsteht.
4. Wasche in der Zwischenzeit des Köchelns das Obst gut ab und befreie die Erdbeeren vom Grün. Schäle die Mandarine und teile sie in Spalten auf.
5. Gib das Porridge auf einen Teller und dekoriere aus den Blaubeeren, der Mandarine und den Erdbeeren einen lustigen Pinguin. Viel Spaß und guten Appetit.



Zutaten

—

1 Portion

+

 EINKAUFSZETTEL

1 Möhre

1 Ei

75 ml Sojadrink (ungesüßt)

1 EL Rapsöl

etwas Schnittlauch

1 Prise Salz & Pfeffer

1 TL Backpulver

1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

2 Handvoll Gemüse nach Wahl (z.B. Pilze, Lauch oder Spinat)

3 EL Vollkornmehl

So wird's gemacht

1. Trenne das Ei und schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz steif.
2. Verrühr Eigelb, Sojamilch, Vollkornmehl, Backpulver und Mineralwasser zu einem glatten Teig.
3. Schäle die Möhre, raspel sie fein und gib sie zum Teig.
4. Hebe den Eischnee unter den Teig.
5. Wasche und putze das Gemüse. Schneide es klein und brate es in einer beschichteten Pfanne an. Würze es mit Salz und Pfeffer und verfeinere es mit Schnittlauch.
6. Gib das Rapsöl in ein Schälchen und pinsel dann eine beschichtete Pfanne damit ein.
7. Erhitze die Pfanne bei mittlerer Temperatur mit gib mithilfe einer Saucenkelle Pancake Teig hinein. Wenn sich der Teig von der Pfanne löst, kann er gewendet werden.
8. Bevor du den nächste Pancake backst, streiche die Pfanne erneut mit Fett aus.
9. Serviere das warme Gemüse zu den Pancakes servieren.



Nährwerte (pro Portion)

Energie	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Proteine	Fett
560kcal	43g	9g	43g	23g

Zutaten

–

1 Portion

+

 EINKAUFSZETTEL

1 Kartoffel

35 g Vollkornmehl

10 g Grieß

Salz & Pfeffer

3 Handvoll Spinat (roh)

150 g Lachsfilets

1 EL Öl (nach Wahl)

So wird's gemacht

1. Kartoffel in Wasser garen bis sie gar ist. Noch heiß pellen und klein stampfen. Mit Mehl und Grieß vermischen und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Den Teig etwas ruhen lassen.
2. Spinat waschen und putzen. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin braten. Nach ein paar Minuten den Spinat hinzugeben und zusammen fallen lassen.
4. Aus dem Teig eine etwa daumendicke Rolle formen. Von der Rolle daumenbreite Stücke abschneiden und kurz in der Hand rollen so dass sich Gnocchi formen.
5. Salzwasser erhitzen. Wenn das Wasser siedet, die Gnocchi hineingeben und ziehen lassen bis sie oben schwimmen.
6. Spinat und Lachs mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit den Gnocchi servieren.



Nährwerte (pro Portion)

Energie	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Proteine	Fett
498kcal	12g	4g	30g	38g

Zutaten

– 1 Portion + [EINKAUFSZETTEL](#)

- 1 rote Zwiebel
- 1 Spitzpaprika (grün)
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 2 Eier
- nach Belieben Salz & Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 3 Stücke Oliven (schwarz)
- etwas Petersilie (frisch)
- 75 g Schafskäse (fettarm)

So wird's gemacht

1. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren und entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
2. Eier aufschlagen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Oliven in kleine Ringe schneiden.
4. Olivenöl in einer kleinen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Zwiebel leicht anbraten, dann die Paprika hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Eimasse darüber gießen. Bei schwacher Hitze kurz stocken lassen und nicht mehr umrühren. Dann die Tomaten, die Oliven und den Schafskäse darauf verteilen. Bei schwacher Hitze für etwas 12 Minuten stocken lassen.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zum Schluss über das Omelette geben.

Low-Carb- Hähnchenburger



Fleisch



< 30 Min.



363 kcal

Nährwerte (pro Portion)

Energie	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Proteine	Fett
363kcal	10g	6g	48g	13g

Zutaten

— 1 Portion +

EINKAUFSZETTEL

200 g Hähnchenbrustfilets

1 TL Kokosöl

125 g Tomaten (Scheiben)

½ Avocado

½ Gurke (klein)

½ Zwiebel

1 Salatherz

Pfeffer

Salz

So wird's gemacht

1. Hähnchenbrust in zwei Schnitzel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten.
2. 1 bis 2 Salatblätter auf einem Teller anrichten. Fleisch darauf legen und mit Tomaten-, Avocado-, Gurken- und Zwiebelscheiben belegen. Mit einem Salatblatt abschließen.
3. Restliches Gemüse dazu reichen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.