

Meal Prep

mit Svenja Ostwald



Workbook mit allen Rezepten

7hauben.com

Inhalt

Gesund essen ohne Stress: Dein Meal-Prep-Guide für den Alltag	5
Svenja Ostwald	6
Das 1x1 der gesunden Küche	7
Meal-Prep-Planung	13
Equipment	16
Chia-Pudding	17
Kartoffel-Linsen-Salat	20
Ofengemüse mit Kichererbsen	23
Overnight Oats	26
Schoko-Nuss-Bites	29
Bir-Chia Müsli	32
Pad-Thai-Salat	35
Goldene Süßkartoffelsuppe	38
Asiatischer Quinoa-Salat	42
Crispy Rice Salad	45
Quinoa Pineapple Rainbow Bowl	48
Zucchini-Muffins	51
Salted Caramel Fudge	54
Haselnuss-Schoko-Bites	57
Very Berry Banana Bread	59
Green Glow Juice	62
Carrot Kick Shot	65
Mango-Tango-Smoothie	67

17



20



23



26



29



32



35



38



42



45



48



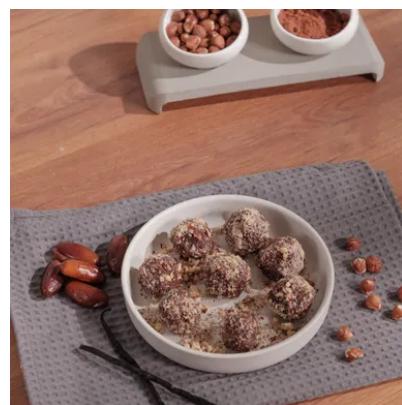
51



54



57



59



62



65



67



70



Gesund essen ohne Stress: Dein Meal-Prep-Guide für den Alltag

Du möchtest besser auf deine Ernährung achten, obwohl die Zeit viel zu knapp scheint?
Dann wird dir dieser Kurs helfen!

Svenja Ostwald zeigt dir, wie cleveres Meal Prep dein Rettungsanker sein kann. Es geht nicht darum, stundenlang vorzukochen oder jeden Tag dasselbe zu essen. Stattdessen lernst du, wie du mit gezielter investierter Zeit – oft nur 60 Minuten – gesunde Bausteine erstellst, die dir die ganze Woche über Energie, Genuss und Balance schenken.

Entdecke, wie du in einer einzigen Session eine Vielfalt an Gerichten vorbereitest: Stell dir vor, dein Frühstück wartet schon in Form von **Overnight Oats** oder cremigem **Chia Pudding** im Kühlschrank. Für die Mittagspause ist der **Kartoffel-Linsen-Salat** bereits fertig geschichtet und für ein schnelles, warmes Abendessen steht nahrhaftes **Ofengemüse** bereit. Selbst für den süßen Hunger ist mit einem gesünderen **Schoko-Snack** vorgesorgt.

Svenjas Ziel ist es, dich ohne erhobenen Zeigefinger zu inspirieren. Du lernst, wie du gesunde Ernährung unkompliziert und alltagstauglich gestaltest, damit du Routinen findest, die dir Freude bereiten und dir helfen, dich in deinem Körper wohlzufühlen.

In diesem Workbook findest du alle Infos und Rezepte zum Kurs. Viel Spaß beim Nachmachen!

Danke!

© STAY SPICED!

GEFU®

Microplane

GRAEF
Für heute. Für morgen. Für dich.

ono
mao

LE CREUSET

Hoffmann
.....

ZWILLING

CASO
DESIGN

Svenja Ostwald

Svenja Ostwald ist Health Coach, Autorin, Mutter und Veggie Influencerin. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen zu inspirieren, sich gesünder zu ernähren – auf eine Art und Weise, die Spaß macht, unkompliziert ist und ohne Dogmen auskommt.

Obwohl sie eigentlich studierte Modedesignerin ist und jahrelang in der Modebranche gearbeitet hat, fand sie ihre wahre Berufung auf einem Umweg. 2015 wanderte sie mit ihrem Mann nach New York aus und nutzte die Zeit, in der sie anfänglich nicht arbeiten durfte, um sich intensiv weiterzubilden. Sie absolvierte eine Yogalehrer-Ausbildung und machte diverse Ernährungsberatungskurse und Workshops.

Während der Pandemie im Jahr 2020 startete sie ihren Instagram-Kanal, um ihr Wissen zu teilen und vor allem Frauen zu inspirieren, sich gesünder zu ernähren. 2024 publizierte sie ihr erstes Buch zur Ernährungsumstellung, gefolgt von einem zweiten Buch zum Thema Meal Prep für die Alltagsküche.

Svenjas Philosophie ist „unperfekt perfekt“: Es geht nicht darum, strengen Regeln zu folgen, sondern darum, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu schaffen und Routinen zu finden, die dir selbst gut tun und den Alltag erleichtern.



Svenja Ostwald

**Mein absoluter Lieblingstipp:
Einmal kochen,
zweimal essen.
Reste sind ab jetzt
deine besten
Freunde.**

Das lxl der gesunden Küche

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein oder aus exotischen Superfoods bestehen. Es geht einfach darum, wie du dich besser fühlen kannst. Der Schlüssel liegt in einer ausgewogenen Ernährung, die deinen Körper mit allem versorgt, was er braucht: Proteine, Ballaststoffe, Mikronährstoffe und gesunde Fette.

Der Teller-Tipp: Iss den Regenbogen

Wenn du dich fragst, wie dein gesundes Meal-Prep-Gericht am besten ausschauen sollte, halte dich an Svenjas Tipp: „Eat the Rainbow“. Wenn du dir deinen Teller anschaust, ist es wichtig, dass er untermixt ist. Versuche, ihn nach diesem Prinzip aufzubauen:

- **½ Teller:** Obst und Gemüse
- **¼ Teller:** Gesunde Proteine
- **¼ Teller:** Komplexe Kohlenhydrate

Zusammen mit gesunden Fetten bist du so gut versorgt, und dein Körper kann sich besser fühlen. Achte bei den Kohlenhydraten vor allem auf **komplexe Kohlenhydrate** wie Vollkornpasta, Haferflocken oder Vollkornreis. Sie helfen dir, länger satt zu sein und versorgen deinen Körper besser.

Proteine

Proteine sind so viel mehr als nur ein „Muckifood“. Sie sind essenziell für deinen Körper, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden. Außerdem helfen sie dir, länger satt zu bleiben und mehr Energie zu haben.

Wie viel Protein brauche ich?

- **Grundregel:** Man rechnet ungefähr mit 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wiegst du 60 Kilo, sind das grob 60 Gramm Protein am Tag. Das klingt viel, aber aufgeteilt auf die

Mahlzeiten (ca. 20 Gramm pro Mahlzeit) ist es gut machbar.

- ▶ **Für Frauen ab 40:** Ab diesem Alter ist es ratsam, auf etwas mehr Proteine zu achten (ca. 1 bis 1,5 Gramm pro Kilo), da die Muskeln eher abnehmen.
- ▶ **Bei viel Sport:** Wenn du viel Sport treibst und Muskeln aufbauen willst, macht es Sinn, sich bei 1,5 bis 2 Gramm pro Kilo zu orientieren.

Gute Proteinquellen

Achte darauf, möglichst viele verschiedene Proteinquellen zu integrieren.

- ▶ **Pflanzliche Quellen:** Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Mandeln, Quinoa, Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen, Linsen), Tofu und Tempeh.
- ▶ **Tierische Quellen:** Eier, Fleisch, Milchprodukte.

Meal-Prep-Tipps für Proteine

- ▶ **Bausteine:** Koche einfach eine größere Menge Linsen vor und ergänze deine Gerichte damit. So kannst du ganz einfach mehrere Mahlzeiten mit extra Protein anreichern.
- ▶ **Snacks:** Gekochte Eier, Edamame, Mandeln oder geröstete Kichererbsen sind tolle proteinreiche Snacks für unterwegs.
- ▶ **Dips:** Hummus oder andere nussige Dips sind eine gute Möglichkeit, Proteine zu integrieren.
- ▶ **Integration:** Füge Proteine zu jeder Mahlzeit hinzu: einen Esslöffel Mandelmus in die Overnight Oats, Hanfsamen in den Smoothie oder Bohnen zum Salat.

Ballaststoffe

Den Ballaststoffen wird oft viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, dabei sind sie so wichtig! Sie regulieren deinen Blutzucker, helfen dir, länger satt zu sein und sind vor allem gesundes Futter für deinen Darm.

Die besten Ballaststoffquellen

- ▶ Obst und Gemüse (besonders dunkelgrünes Gemüse)
- ▶ Komplexe Kohlenhydrate wie Haferflocken
- ▶ Sämtliche Samen (Leinsamen, Chiasamen)
- ▶ Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen)

Versuch doch mal, pro Tag 5 bis 7 verschiedene pflanzliche Ballaststoffquellen zu integrieren – oder vielleicht schaffst du sogar 30 in einer Woche!

Wichtige Tipps für Ballaststoffe

1. **Viel trinken!** Das ist sehr, sehr wichtig. Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit, um zu quellen. Trinke mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag.
2. **Langsam steigern:** Wenn du bisher noch nicht viele Ballaststoffe zu dir genommen hast, erhöhe die Menge langsam, damit dein Körper nicht überfordert ist.
3. **Start in den Tag:** Beginne am besten direkt mit einem ballaststoffreichen Frühstück, wie Overnight Oats mit Haferflocken und Leinsamen.
4. **Bei Empfindlichkeit:** Wenn du Rohkost nicht so gut verträgst, iss einfach gegartes Gemüse oder Ofengemüse statt Salat. Das ist schonender und leicht verdaulich.

Gesunde Fette

Fette sind keine Feinde! Gesunde Fette sind lebenswichtig und sollten unbedingt einen großen Teil deiner Ernährung ausmachen. Sie sind wichtig für dein Gehirn, deine Haut, deine Haare, deine Hormone und dein komplettes Wohlbefinden.

Gute Fettquellen

- ▶ Nüsse
- ▶ Avocado
- ▶ Hochwertige Öle (z.B. Olivenöl oder Leinöl)
- ▶ Samen (z.B. Hanfsamen für Omega 3)
- ▶ Fetter Fisch (z.B. Lachs)

Warum Fette so wichtig sind

1. **Sättigung:** Fette sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl und verhindern Heißhungerattacken. Overnight Oats mit Mandelmus halten dich länger satt.
2. **Vitaminaufnahme:** Viele wichtige Vitamine (wie Vitamin A, D, E, K) sind fettlöslich. Der Körper kann sie nur in Kombination mit Öl aufnehmen. Gibt deshalb beispielsweise einen kleinen Teelöffel Öl in deinen Gemüsesaft.
3. **Keine „Low Fat“-Produkte:** Achte bei Joghurt oder Milch auf den vollen Fettgehalt. Kaufe keine fettreduzierten Produkte.

Wie bei allem ist die Balance wichtig: Achte auf **Qualität statt Quantität**. Fette machen dich nicht dick, sondern helfen dir, dich gut zu fühlen und deinen Körper ausreichend zu versorgen.

Anti Zucker & Alkohol

Zucker und Alkohol begleiten viele im Alltag – als Belohnung, zur Entspannung oder aus reiner Gewohnheit. Doch sie können echte Energieräuber sein: Sie bringen den Blutzucker durcheinander, stören den Schlaf, begünstigen Entzündungen und machen es schwer, eine gesunde Routine einzuhalten. In diesem Kurs geht es nicht um strenge Verbote, sondern darum, ehrlich hinzuschauen und ein Bewusstsein für die Auswirkungen auf den Körper zu schaffen.

Zucker

Ganz klar: Die Menge macht das Gift. Svenja steht hier nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, aber sie rät dir: Achte ganz bewusst auf die Zuckermengen und vor allem darauf, wo Zucker *enthalten* ist.

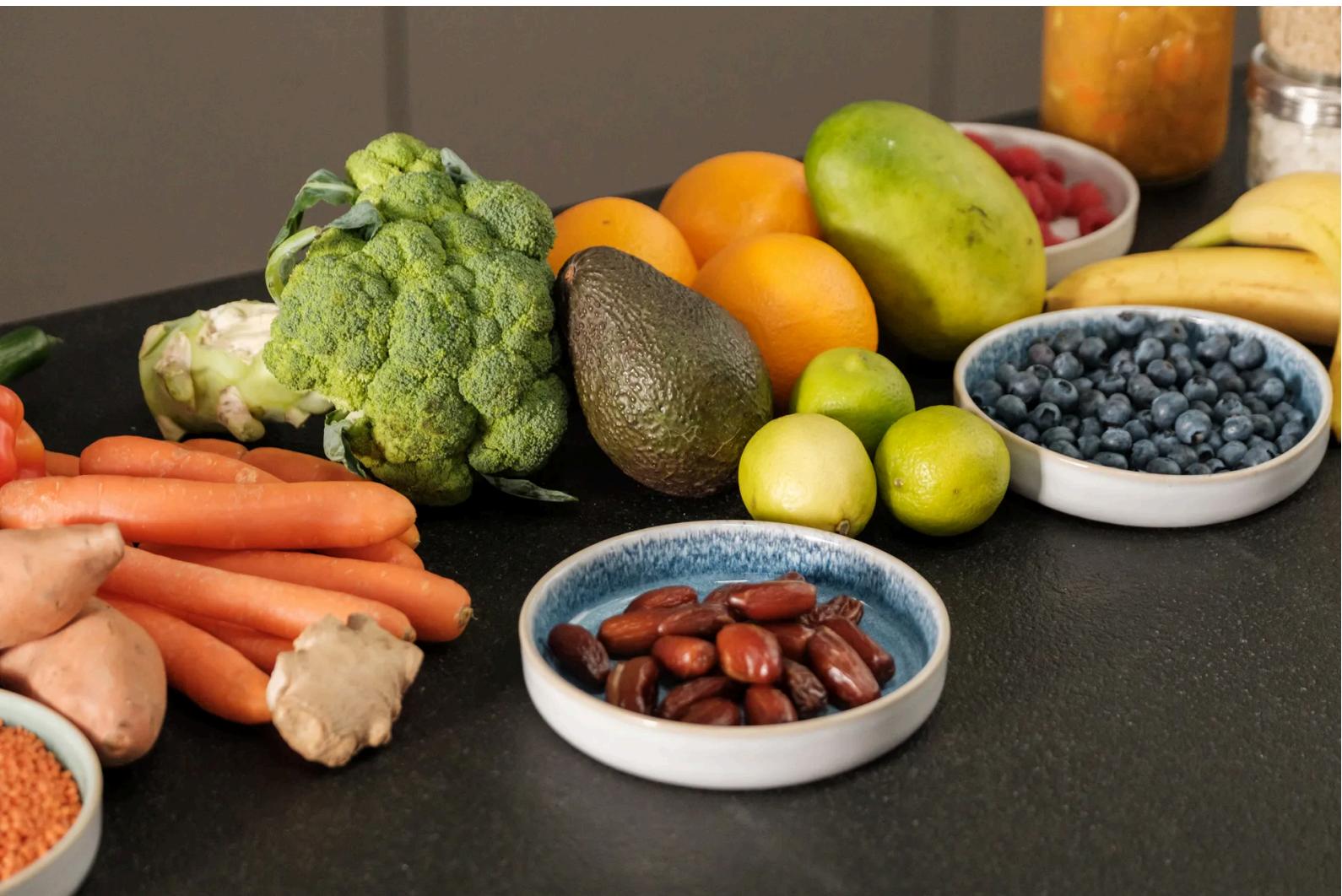
Wirf beim nächsten Supermarktbesuch einen genauen Blick auf die Lebensmittel. Es ist erschreckend, wo überall raffinierter Zucker hinzugefügt wird, beispielsweise in fertiger Tomatensauce oder vielen Joghurt-Produkten.

- ▶ **Der Teufelskreis:** Das Problem beim Zucker ist: Je mehr Zucker du isst, desto mehr möchtest du davon essen. Du hast viel mehr Heißhungerattacken und die Konzentration fällt ab.
- ▶ **Gesündere Alternativen:** Svenja liebt es, Süßigkeiten selber zu machen und greift dabei auf andere Zuckerquellen zurück. Am besten ist es, wenn du mit ganzen Früchten wie Bananen, Datteln oder Apfelmus süßt. Diese enthalten nämlich auch Ballaststoffe und andere Nährstoffe, die deinem Körper einen Mehrwert bieten.
- ▶ **Tipp bei Heißhunger:** Oft ist die Lust auf Süßes auch ein Zeichen, dass der Körper müde, frustriert oder gelangweilt ist – oder du einfach Durst hast. Starte bei dem nächsten Süßhunger doch mal mit einem Glas Wasser.

Alkohol

Ein Glas Wein am Abend zum Runterkommen? Die Auswirkungen auf deinen Körper sind wahrscheinlich höher, als du es dir vorstellen kannst. Dein Körper ist in einem Stresszustand und die Schlafqualität ist bei weitem nicht vergleichbar mit dem Schlaf ohne Alkohol. Außerdem kann Alkohol deinem Körper langfristig schaden.

Es geht nicht um ein strenges Verbot, sondern darum, auf deinen Körper zu achten und die Zeichen zu deuten, die er dir gibt.



Meal-Prep-Planung

Meal Prep erleichtert deinen Alltag: Gut geplant schaffst du es, dich gesund und stressfrei zu ernähren. Svenjas Tipps und Tricks helfen dir dabei, es richtig zu machen!

Meal Prep kann dir helfen, deine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen, selbst wenn du denkst, es fehlt die Zeit dafür. Es geht nicht darum, stundenlang vorzukochen und tagelang dasselbe zu essen. Sondern darum, sich gezielt 60 Minuten Zeit zu nehmen, einen Plan zu erstellen und ein paar **Bausteine (Komponenten)** vorzubereiten.

Wie du am besten anfängst

- ▶ **Starte klein:** Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Beginne mit jener Mahlzeit, die für dich am stressigsten ist. Bei Svenja ist es das Frühstück, also bereitet sie es sonntags schon vor – z.B. Smoothiebeutelchen oder Overnight Oats.
- ▶ **Obst & Gemüse waschen:** Ein guter Start ist, Obst und Gemüse direkt nach dem Einkaufen zu waschen und griffbereit in den Kühlschrank zu legen. Wenn die Blaubeeren verzehrfertig sind, greift man schneller mal zu.
- ▶ **Salate vorbereiten:** Auch Salate kannst du gut vorbereiten, indem du sie direkt wäschst, schleuderst und ein schnelles Dressing zubereitest. Sobald du den Salat essen möchtest, musst du nur noch das Dressing dazugeben.
- ▶ **Einzelne Komponenten vorbereiten:** Koche ein bisschen Quinoa oder Linsen vor. Damit hast du schonmal eine gute Basis für verschiedene Gerichte.

Die Meal-Prep-Routine

- ▶ **Termin eintragen:** Svenja hat es geholfen, jeden Sonntag um 16 Uhr einen fixen Termin für eine Stunde Meal Prep in den Kalender einzutragen.
- ▶ **Atmosphäre schaffen:** Mach es dir schön! Höre Musik oder einen Podcast. Das Vorbereiten kann auch meditativ sein und Freude bereiten.
- ▶ **Planen:** Erstelle einen Plan und eine Einkaufsliste. Überlege dir 1–2 Gerichte für die Woche. Damit vermeidest du die Frage „Was esse ich heute Abend?“ und das Problem, keine Zutaten zu Hause zu haben.

Svenjas Meal-Prep-Tipps

1. **Einmal kochen, zweimal essen:** Reste sind ab jetzt deine besten Freunde! Koche immer gleich mehr (z.B. Quinoa), sodass du genug auf Vorrat hast.
2. **Einfrieren:** Die Gefriertruhe wird zu deinem Meal-Prep-Buddy. Bereite beispielsweise Smoothie-Zutaten vor und friere sie in Beutelchen ein.
3. **Haltbarkeit:** Im Kühlschrank halten sich die meisten zubereiteten Salate oder Suppen locker drei bis vier Tage.



Equipment

Es gibt Küchenhelfer, mit denen Meal Prep noch leichter wird und mehr Spaß macht. Du musst aber nicht alles neu kaufen!

Für deine ersten Meal-Prep-Versuche brauchst du nicht viel. Nutze ein paar alte Marmeladengläser und los geht's! Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest, sind folgende Hilfsmittel empfehlenswert:

- ▶ **Gläser & Aufbewahrungsbehälter:** Svenja bevorzugt Glas- oder Edelstahlbehälter. Es gibt auch gute Vakuum-Behälter, die Lebensmittel noch länger haltbar machen. Für Suppen, Säfte und Salate eignen sich hohe Gläser mit Schraubverschluss in verschiedenen Größen besonders gut.
- ▶ **Wiederverwendbare Beutel:** Perfekt zum Einfrieren von Smoothie-Packs, Spinat oder Obst.
- ▶ **Silikonformen:** Ideal für gesündere Naschereien, die (tief-)gekühlt werden müssen, da sich die Süßigkeiten besser herausnehmen lassen.
- ▶ **Mixer & Entsafter:** Ein guter Mixer (ca. 1000 Watt) ist wichtig, um auch Datteln und Nüsse klein zu bekommen. Ein Entsafter ist optimal für vitaminreiche Säfte am Morgen.



Chia-Pudding



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 5 min		Gesamtzeit 2 h 5 min		Portionen 2	4 EL Chiasamen
1 TL	Ahornsirup	1 Handvoll	Beeren			1 EL Mandelmus
250 ml						pflanzliche Milch, z.B. Kokosmilch
1						Vanille, gemahlen
						Messerspitze
						1 Handvoll Walnüsse, gehackt
						½ TL Zimt

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten und kühlen

Alle Zutaten in zwei Gläser oder eine Schüssel geben und gut umrühren. Nicht erschrecken, die Masse wird erst nach einiger Zeit fest.

4 EL Chiasamen 250 ml pflanzliche Milch (z.B. Kokosmilch)

1 TL Ahornsirup ½ TL Zimt

1 Messerspitze Vanille (gemahlen) 1 EL Mandelmus

Schritt 2

Toppings hinzufügen

Die gehackten Walnüsse und Beeren direkt mit einrühren oder als Topping verwenden.

Tipp

Funktioniert auch sehr gut mit gefrorenen Beeren.

1 Handvoll Walnüsse (gehackt)

1 Handvoll Beeren

Schritt 3

Quellen lassen _____

Das Ganze für mindestens 2 Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können.

Schritt 4

Geschafft _____

Der Pudding hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank und ist ein köstliches Frühstück oder der perfekte Snack für den Nachmittag.

Kartoffel-Linsen-Salat



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 20 min		Gesamtzeit 40 min		Portionen 2	100 g Linsen, gekocht
1 TL Ahornsirup						2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig						1 Handvoll Petersilie
2 Frühlingszwiebeln						Pfeffer
500 g Kartoffeln, festkochend						1 Handvoll Rucola
						Salz
						1 EL Senf, grob

Rezeptschritte

Schritt 1

Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln ins kalte Wasser geben und kochen, bis sie gar sind (ca. 20 Minuten). Anschließend abkühlen lassen.

Tipp

Gekochte und abgekühlte Kartoffeln entwickeln „resistente Stärke“, welche besonders gesund für den Darm ist. Bei älteren Kartoffeln empfiehlt es sich, die Schale zu entfernen, weil sie oftmals sehr fest und dick ist, bei jüngeren Kartoffeln kann die Schale problemlos verzehrt werden.

500 g Kartoffeln (festkochend)

Schritt 2

Dressing vorbereiten

Während die Kartoffeln kochen, alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und gut schütteln.

2 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

1 EL Senf (grob)

1 TL Ahornsirup

Salz

Pfeffer

Schritt 3**Zutaten schneiden** _____

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Die abgekühlten Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden.

Tipp

Koche am besten ein paar Kartoffeln mehr. Die Reste kannst du für Bratkartoffeln oder für Kartoffeln mit Quark verwenden.

2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Petersilie

Schritt 4**Salat schichten** _____

Das Wichtigste beim Schichten von Salaten im Glas: Immer mit dem Dressing beginnen.

1. Das Dressing als Erstes in die Gläser füllen.
2. Die Frühlingszwiebeln hinzugeben. So können sie leicht im Dressing marinieren, das schmeckt besonders lecker.
3. Die Kartoffeln darauf schichten.
4. Die Linsen (oder alternativ weiße Bohnen) hinzugeben.
5. Danach den Rucola obendrauf geben. Das dünnblättrige Grün kommt zum Schluss, damit es nicht mit dem Dressing in Kontakt kommt und schön frisch und knackig bleibt.
6. Zuletzt die gehackte Petersilie darüber streuen.

100 g Linsen (gekocht)

1 Handvoll Rucola

Schritt 5**Geschafft** _____

Die Gläser verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn du den Salat essen möchtest, einfach auf einen Teller stürzen – das Dressing verteilt sich dann von oben nach unten. Der Salat hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.

Ofengemüse mit Kichererbsen



Zutaten & Infos

			2 EL Olivenöl
Vorbereitung 10 min	Gesamtzeit 35 min	Portionen 2	1 TL Oregano, oder andere Gewürze deiner Wahl
1 Brokkoli			1 TL Paprikapulver
4 Kartoffeln, mittelgroß			Pfeffer
1 Dose Kichererbsen, abgespült			Salz
			1 Zucchini

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Tipp

Du kannst auch Süßkartoffeln, Karotten, Knoblauch, Zwiebeln oder andere Gemüsesorten verwenden.

1 Brokkoli

1 Zucchini

4 Kartoffeln (mittelgroß)

Schritt 2

Gemüse marinieren

Das geschnittene Gemüse und die Kichererbsen auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Das Olivenöl darübergeben und alles gut durchmischen, sodass das Gemüse schön bedeckt ist.

1 Dose Kichererbsen (abgespült)

2 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

1 TL Oregano (oder andere Gewürze deiner Wahl)

Salz

Pfeffer

Schritt 3

Backen _____

Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und für 20–30 Minuten backen. Alternativ kann ein Airfryer verwendet werden.

Schritt 4

Geschafft _____

Das fertige Ofengemüse abkühlen lassen und in Behälter füllen. Es ist im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar und kann als schnelles Abend- oder Mittagessen einfach kurz aufgewärmt werden.

Tipp

Meal Prep ist optimal, um Lebensmittel zu retten! Wenn der Brokkoli schon ein paar Tage traurig im Kühlschrank lag, wirf ihn einfach in den Ofen. Du kannst das Ofengemüse auch mit Kokosmilch pürieren und hast dann eine schnelle Suppe.

Overnight Oats



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 5 min		Gesamtzeit 8 h		Portionen 2	1 TL Chiasamen
1 TL Ahornsirup						100 g Haferflocken, zart
1 Handvoll Beeren, frisch oder TK						2 TL Mandelmus
						200 ml pflanzliche Milch, z.B. Mandelmilch
						1 Prise Zimt

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Alle Zutaten auf zwei Gläser aufteilen und gut verrühren. Frische oder gefrorene Beeren hinzugeben. Auch Orangen- oder Zitronenabrieb, Mohn oder geriebener Apfel passen sehr gut dazu.

Tipp

Das Mandelmus dient als kleine Extra-Proteinquelle und liefert gesunde Fette, damit die Haferflocken länger satt halten.

100 g Haferflocken (zart)

200 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch)

1 TL Chiasamen

1 TL Ahornsirup

2 TL Mandelmus

1 Prise Zimt

1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)

Schritt 2

Kühlen

Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

Schritt 3

Geschafft _____

Am nächsten Morgen schnappst du dir einfach ein Glas und machst dich auf den Weg! Die Overnight Oats halten sich 3 Tage im Kühlschrank.

Schoko-Nuss-Bites



Zutaten & Infos



Vorbereitung
10 min



Gesamtzeit
40 min



Portionen
1

1 Portion = 6–8 Stück

1 Handvoll Erdnüsse, gehackt

1 TL Kokosöl

2 EL Mandelmus

1 Handvoll Mandeln, gehackt

1 Handvoll Quinoa, gepufft

80 g Schokolade, dunkel, vegan, hoher
Kakaoanteil

1 Handvoll Walnüsse, gehackt

Rezeptschritte

Schritt 1

Schokolade schmelzen

Die Schokolade zusammen mit dem Kokosöl im Wasserbad (oder vorsichtig in der Mikrowelle) schmelzen.

80 g Schokolade (dunkel, vegan, hoher Kakaoanteil)

1 TL Kokosöl

Schritt 2

Crunch mischen

In einer Schüssel gepufften Quinoa, Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse und Mandelmus vermengen.

1 Handvoll Quinoa (gepufft)

1 Handvoll Walnüsse (gehackt)

1 Handvoll Mandeln (gehackt)

1 Handvoll Erdnüsse (gehackt)

2 EL Mandelmus

Schritt 3**Vermengen und formen** _____

Die geschmolzene Schokolade zur Nuss-Mischung geben und alles gut vermengen. Die Masse in eine Form geben (z.B. eine Silikonform oder Eiswürfelform).

Tipp

Wenn du keine passende Form hast, kannst du die Masse auch einfach auf ein Backpapier geben und später schneiden.

Schritt 4**Kühlen** _____

Die Form in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest geworden ist (ca. 30 Minuten).

Schritt 5**Geschafft** _____

Die festen Schoko-Crunchies aus der Form nehmen und in einem Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Sie halten sich theoretisch 7 Tage im Kühlschrank – aber sie sind meist schneller weg!

Bir-Chia Müsli



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 5 min		Gesamtzeit 2 h 5 min		Portionen 1	1 Handvoll Blaubeeren
1 TL Ahornsirup, optional						1 EL Chiasamen
$\frac{1}{4}$ Apfel, fein gerieben						2 EL Haferflocken, grob
						1 EL Mandelsplitter, oder Walnüsse
						1 Orange, Saft
						1 EL pflanzlicher Joghurt, z.B. Kokosjoghurt

Rezeptschritte

Schritt 1

Mischen

Den Apfel fein reiben und mit Chiasamen, Haferflocken, Mandelsplittern und Joghurt vermischen. Auch Blaubeeren passen gut dazu.

$\frac{1}{4}$ Apfel (fein gerieben)

1 EL Chiasamen

2 EL Haferflocken (grob)

1 EL Mandelsplitter (oder Walnüsse)

1 EL pflanzlicher Joghurt (z.B. Kokosjoghurt)

1 Handvoll Blaubeeren

Schritt 2

Abschmecken

Den Saft einer Orange hinzugeben und alles vermischen. Mit Ahornsirup, Zimt oder Vanille abschmecken.

1 Orange (Saft)

1 TL Ahornsirup (optional)

Schritt 3

Kühlen

Das Müsli in ein Meal-Prep-Glas füllen und in den Kühlschrank stellen.

Schritt 4

Geschafft _____

Ein köstliches Frühstück voller Nährstoffe und gesunder Fette wartet nun auf dich. Es hält sich bis zu 4 Tage im Kühlschrank.

Pad-Thai-Salat



Zutaten & Infos

			1 EL Mandelmus
Vorbereitung 20 min	Gesamtzeit 25 min	Portionen 2	1 Handvoll Minze, frisch
1 Handvoll Cashews			Pfeffer
1 Prise Chilipulver			1 EL Reisessig
2 Frühlingszwiebeln			100 g Reisnudeln
1 Stück Ingwer, klein, frisch gerieben			1 rote Paprika
2 Karotten			½ Salatgurke
1 Handvoll Koriander, frisch			Salz
2 EL Limettensaft			1 EL Sesamöl
			2 EL Sojasauce, oder Kokosaminos

Rezeptschritte

Schritt 1

Nudeln kochen

Die Reisnudeln nach Packungsanleitung garen und kalt abschrecken.

100 g Reisnudeln

Schritt 2

Dressing vorbereiten

Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und gut schütteln, bis sich das Mandelmus verteilt hat.

1 EL Sesamöl

1 EL Reisessig

2 EL Limettensaft

2 EL Sojasauce (oder Kokosaminos)

1 Stück Ingwer (klein, frisch gerieben)

1 EL Mandelmus

Salz

Pfeffer

1 Prise Chilipulver

Schritt 3

Zutaten schneiden

Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Cashews und die frischen Kräuter hacken.

Tipp

Wenn du keinen Koriander magst, lass ihn weg oder nimm Petersilie oder Basilikum.

1 rote Paprika

$\frac{1}{2}$ Salatgurke

2 Karotten

2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll Cashews

1 Handvoll Minze (frisch)

1 Handvoll Koriander (frisch)

Schritt 4

Salat schichten

Wie immer kommt das Dressing als Erstes in die Gläser. Dann die „festen“ Zutaten, also Gurken, Karotten und Paprika. Darauf die gekochten Nudeln schichten. Frühlingszwiebeln und Cashews darauf verteilen. Als Letztes die frischen Kräuter obendrauf geben.

Schritt 5

Geschafft

Ein kunterbunter Regenbogensalat! Im Kühlschrank hält er sich 3–4 Tage.

Tipp

Du kannst den Salat kalt oder warm essen. Wenn du ihn lieber warm isst, lass die Gurken weg.

Goldene Süßkartoffelsuppe



Zutaten & Infos



Vorbereitung
10 min



Gesamtzeit
30 min



Portionen
2

Chiliflocken

2 TL Currys

700 ml Gemüsebrühe

1 Stück Ingwer, gerieben, ca. 2–4 cm

1 Knoblauchzehe, klein geschnitten

2 EL Kokosaminos, oder Sojasauce

1 EL Kokosjoghurt

200 ml Kokosmilch

Koriander, frisch

1 Limette, Saft

200 g Linsen, rot

2 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz

2 Süßkartoffeln, mittelgroß,
geschnitten, ca. 300 g

1 Zwiebel, klein geschnitten

Rezeptschritte

Schritt 1

Suppe

Einen großen Topf mit Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Dann die geschnittenen Süßkartoffeln und die roten Linsen hinzugeben. Mit Currysüppchen und Kokosaminos würzen. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen, umrühren und alles ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Tipp

Rote (oder auch gelbe) Linsen machen die Suppe herrlich cremig. Braune oder grüne Linsen würden eher bissfest bleiben.

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel (klein geschnitten)

1 Knoblauchzehe (klein geschnitten)

1 Stück Ingwer (gerieben, ca. 2–4 cm)

2 Süßkartoffeln (mittelgroß, geschnitten, ca. 300 g)

200 g Linsen (rot)

2 TL Currysüppchen

2 EL Kokosaminos (oder Sojasauce)

700 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

Schritt 2

Fertigstellen

Du kannst die Suppe nun entweder so lassen – wie einen Eintopf – oder sie mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn du es schärfer magst, gib noch ein paar Chiliflocken dazu.

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

Schritt 3

Geschafft

Die Suppe kann sofort serviert oder portioniert und kalt gestellt werden. Sie lässt sich auch gut einfrieren. Zum Servieren am besten mit einem Klecks Kokosjoghurt, frischem Koriander und einem Schuss Limettensaft garnieren.

1 EL Kokosjoghurt

Koriander (frisch)

1 Limette (Saft)

Asiatischer Quinoa-Salat



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 15 min		Gesamtzeit 1 h 15 min		Portionen 2		1/2 Handvoll Koriander, oder Minze
1 EL	Ahornsirup					3 EL	Limettensaft
	Chiliflocken, optional						Pfeffer
1 1/2 EL	Ingwer, gehackt					200 g	Quinoa, gekocht
2	Karotten, fein geschnitten					1	rote Paprika, fein gewürfelt
3 EL	Kokosaminos, oder Sojasauce					1/2	Rotkohl, geschnitten
							Salz
						1 TL	Sesamöl, geröstet

Rezeptschritte

Schritt 1

Dressing anrühren

Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und gut schütteln, sodass eine homogene Sauce entsteht.

3 EL Kokosaminos (oder Sojasauce) 1 EL Ahornsirup

3 EL Limettensaft 1 TL Sesamöl (geröstet)

1 EL Ingwer (gehackt) Salz Pfeffer

Chiliflocken (optional)

Schritt 2

Salat mischen _____

In einer großen Schüssel den gekochten Quinoa, die fein geschnittenen Karotten, die Paprika, das Rotkraut, Ingwer und den Koriander vermengen.

200 g Quinoa (gekocht)

2 Karotten (fein geschnitten)

$\frac{1}{2}$ Rotkohl (geschnitten)

1 rote Paprika (fein gewürfelt)

$\frac{1}{2}$ Handvoll Koriander (oder Minze)

$\frac{1}{2}$ EL Ingwer (gehackt)

Schritt 3

Abschmecken _____

Das Dressing über den Salat geben und alles gut verrühren. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Tipp

Bei diesem Salat mag Svenja es sehr gerne, wenn die Sauce durchzieht. Deshalb wird alles direkt vermischt und nicht geschichtet.

Schritt 4

Geschafft _____

Den Salat in Meal-Prep-Gläser füllen und verschließen. Ab in den Kühlschrank – er hält sich 3–4 Tage.

Crispy Rice Salad



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 15 min		Gesamtzeit 35 min		Portionen 2	1 EL Mandelmus, oder Erdnussmus
						Pfeffer
						1 Tasse Reis, gekocht; alternativ Quinoa oder Hirse
						2 TL Reisessig
						Salz
						2 EL Sesam
						1 TL Sesamöl
						1 EL Sojasauce, oder Kokosaminos/Tamari
						1 EL Wasser
						2 Handvoll Weißkohl, fein geschnitten

Rezeptschritte

Schritt 1

Reis knusprig backen

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den gekochten Reis mit Kokosaminos, Reisessig und Sesamöl vermengen, flach auf einem Backblech verteilen und für 15–20 Minuten backen, bis er knusprig ist.

Tipp

Zwischendurch immer mal wieder umrühren. Nutze für extra Knusprigkeit in den letzten Minuten die Grillfunktion.

1 Tasse Reis (gekocht; alternativ Quinoa oder Hirse)

1 EL Kokosaminos (oder Sojasoße)

1 TL Reisessig

1 TL Sesamöl

Schritt 2

Dressing

Während der Reis im Ofen ist, alle Zutaten für das Dressing in ein Glas geben und gut vermischen.

1 EL Mandelmus (oder Erdnussmus)

1 EL Sojasauce (oder Kokosaminos/Tamari)

1 TL Ahornsirup

1 TL Reisessig

Salz

Pfeffer

Chiliflocken (optional)

1 EL Wasser

Schritt 3

Salat

Den Kohl fein schneiden oder raspeln. Die Avocado halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

2 Handvoll Weißkohl (fein geschnitten)

1 Avocado

1 Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten)

Schritt 4

Vermengen

In einer Schüssel Edamame, Kohl, Avocado, Frühlingszwiebeln und Sesam vermischen. Den knusprigen Reis aus dem Ofen holen und direkt zum Salat geben. Umrühren und das Dressing darüber geben.

1 Handvoll Edamame (gekocht, oder Erbsen)

2 EL Sesam

Schritt 5

Geschafft

Alles gut vermischen und in Meal-Prep-Gläser füllen. Der Salat schmeckt kalt, aber auch warm, wenn der Reis frisch aus dem Ofen kommt.

Quinoa Pineapple Rainbow Bowl



Zutaten & Infos



Vorbereitung
15 min



Gesamtzeit
15 min



Portionen
2

1 TL Ahornsirup

1 Handvoll Ananas, gewürfelt

1 Handvoll Cashews, gehackt

1 Frühlingszwiebel, in Ringen

1 Limette, Saft

1 Handvoll Minze, gehackt

1 EL Olivenöl

Pfeffer

100 g Quinoa, gekocht

½ rote Paprika

1 Handvoll Rotkohl, fein gehobelt

Salz

Rezeptschritte

Schritt 1

Salat

Alle Zutaten für den Salat schneiden und in einer Schüssel vermengen.

100 g Quinoa (gekocht)

1 Handvoll Ananas (gewürfelt)

½ rote Paprika

1 Handvoll Rotkohl (fein gehobelt)

1 Frühlingszwiebel (in Ringen)

1 Handvoll Minze (gehackt)

1 Handvoll Cashews (gehackt)

Schritt 2

Dressing

Olivenöl, Limettensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einem kleinen Glas vermischen oder direkt über den Salat geben.

1 EL Olivenöl

1 Limette (Saft)

1 TL Ahornsirup

Salz

Pfeffer

Schritt 3

Geschafft

Alles gut vermischen, den Salat in Meal-Prep-Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich 3–4 Tage und schmeckt von Tag zu Tag besser, wenn die Sauce durchzieht.

Zucchini-Muffins



Zutaten & Infos



Vorbereitung
15 min



Gesamtzeit
35 min



Portionen
2

1 Portion = 3-4 Muffins

1 TL Backpulver

2 EL Chiasamen

1 Handvoll Dill, oder andere Kräuter, gehackt

80 g Dinkelmehl

1 Frühlingszwiebel, in Ringen

2 EL Hefeflocken

1 TL Oregano

Pfeffer

150 g pflanzlicher Joghurt

Salz

Salz

6 EL Wasser

1 Zucchini, mittelgroß

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Die Chiasamen mit dem Wasser vermischen und quellen lassen – diese „Chia-Eier“ eignen sich super als veganer Ei-Ersatz. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Muffinform einfetten. Die Zucchini raspeln, in ein Küchenhandtuch geben und kräftig auswringen.

2 EL Chiasamen

6 EL Wasser

1 Zucchini (mittelgroß)

Schritt 2

Teig

Die ausgedrückte Zucchini in eine Schüssel geben. Mehl, Backpulver, Hefeflocken, Salz, Oregano und die vorbereiteten Chia-Eier hinzugeben. Alles gut zu einem Teig vermengen.

Tipp

Getrocknete Tomaten, Oliven oder Feta passen auch gut dazu.

80 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

2 EL Hefeflocken

Salz

1 TL Oregano

Schritt 3

Backen _____

Den Teig mit einem Löffel gleichmäßig in den Muffinformchen verteilen und gut runterdrücken. Die Muffins für ca. 20 Minuten backen.

Schritt 4

Dip zubereiten _____

Während die Muffins abkühlen, den Joghurt mit gehacktem Dill, Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer verrühren.

150 g pflanzlicher Joghurt

1 Handvoll Dill (oder andere Kräuter, gehackt)

1 Frühlingszwiebel (in Ringen)

Salz

Pfeffer

Schritt 5

Geschafft _____

Die Muffins aus der Form lösen. Sie sind der perfekte Nachmittagssnack, wenn du Lust auf etwas Salziges hast. Sie halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank oder können auch gut eingefroren werden.

Salted Caramel Fudge



Zutaten & Infos



Vorbereitung
10 min



Gesamtzeit
1 h 10 min



Portionen
1

1 Portion = ca. 10 Stück

8 Datteln, weich, entsteint

1 EL Kokosöl

2 EL Mandelmus, oder Cashewmus

1 Prise Meersalz, grob

1 Prise Vanille, optional

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Wenn deine Datteln sehr fest sind, weiche sie vorher kurz in ein bisschen Wasser ein, damit es der Mixer leichter hat.

Schritt 2

Mixen

Datteln, Mandelmus, Kokosöl und (optional) Vanille in einen Mixer geben. Alles zu einer klebrigen, karamelligen Masse mixen. Es darf ruhig noch ein bisschen stückig sein.

8 Datteln (weich, entsteint)

2 EL Mandelmus (oder Cashewmus)

1 EL Kokosöl

1 Prise Vanille (optional)

Schritt 3

Formen und salzen

Die Masse in eine Form geben (z.B. eine kleine Silikonform oder Eiszapfenform) und glatt streichen. Das Salz obendrauf streuen.

1 Prise Meersalz (grob)

Schritt 4

Kühlen

Die Form in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest ist.

Schritt 5

Geschafft

Die Stücke aus der Form lösen. In einem Behälter im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufbewahren. Hält sich im Kühlschrank bis zu 7 Tage.

Haselnuss-Schoko-Bites



Zutaten & Infos



Vorbereitung
10 min



Gesamtzeit
40 min



Portionen
1

1 Portion = ca. 8 Stück

8 Datteln, eingeweicht

100 g Haselnüsse, geröstet

2 EL Haselnüsse, gemahlen

2 EL Kakaopulver, ungesüßt

1 TL Kokosöl

1 Prise Salz

1 Prise Vanille

Rezeptschritte

Schritt 1

Mixen

Haselnüsse, eingeweichte Datteln, Kakaopulver, Kokosöl, Vanille und Salz in einem Mixer oder Food Processor zu einer klebrigen Masse mixen.

100 g Haselnüsse (geröstet)

8 Datteln (eingeweicht)

2 EL Kakaopulver (ungesüßt)

1 TL Kokosöl

1 Prise Vanille

1 Prise Salz

Schritt 2

Formen

Aus der Masse kleine Kugelchen formen und diese in den gemahlenen Haselnüssen wälzen. Die Kugeln in einen Behälter geben und im Kühlschrank lagern, bis sie fest sind.

2 EL Haselnüsse (gemahlen)

Schritt 3

Geschafft

Am besten direkt aus dem Kühlschrank genießen. Die Bites halten sich ca. 7 Tage im Kühlschrank oder können eingefroren werden.

Very Berry Banana Bread



Zutaten & Infos



Vorbereitung
15 min



Gesamtzeit
50 min



Portionen
1

60 ml Ahornsirup

1 TL Backpulver

3 Bananen, reif

100 g Beeren, TK, z.B. Himbeeren

2 Chia-Eier, pro Ei je 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser, gequollen

200 g Dinkelmehl

½ TL Natron

60 ml Öl, neutral, z.B. Kokosöl

1 TL Vanilleextrakt

30 g Walnüsse, oder Mandelsplitter,
gehackt

1 TL Zimt

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

Schritt 2

Teig

Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Chia-Eier, Ahornsirup, Öl und Vanille ebenfalls dazugeben und verrühren. In einer separaten Schüssel die trockenen Zutaten (Mehl, Haferflocken, Backpulver, Natron, Zimt) mischen. Alles zusammengeben und nur kurz vermengen. Zuletzt die gefrorenen Beeren (und optional Nüsse oder Schokodrops) vorsichtig unterheben. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen.

3 Bananen (reif)

2 Chia-Eier (pro Ei je 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser, gequollen)

60 ml Ahornsirup

60 ml Öl (neutral, z.B. Kokosöl)

1 TL Vanilleextrakt

200 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

½ TL Natron

1 TL Zimt

100 g Beeren (TK, z.B. Himbeeren)

30 g Walnüsse (oder Mandelsplitter, gehackt)

Schritt 3

Backen

Das Bananenbrot im vorgeheizten Ofen für ca. 30–40 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe testen, ob es durchgebacken ist.

Schritt 4

Geschafft

Das Bananenbrot aus dem Ofen holen und gut auskühlen lassen, bevor du es anschneidest.

Tipp

Du kannst das Bananenbrot in Scheiben schneiden, einfrieren und die Scheiben bei Bedarf im Toaster auftauen.

Green Glow Juice



Zutaten & Infos



Vorbereitung
10 min



Gesamtzeit
10 min



Portionen
1

1 Apfel, grün

1 Gurke

1 Stück Ingwer

1 Handvoll Minze

2 Stangen Staudensellerie

1 Zitrone

Rezeptschritte

Schritt 1

Zutaten vorbereiten

Den Sellerie, die Gurke, die Minze, den Ingwer und den Apfel waschen. Svenja schält die Zitrone, da der Saft sonst sehr intensiv schmeckt, du kannst die Schale aber auch dranlassen. Den Apfel entkernen und alle Zutaten in Stücke schneiden, sodass sie in den Entsafter passen.

2 Stangen Staudensellerie

1 Gurke

1 Apfel (grün)

1 Stück Ingwer

1 Zitrone

1 Handvoll Minze

Schritt 2

Entsaften

Gib nun alle vorbereiteten Zutaten in den Entsafter. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, solltest du die Zutaten immer von weich zu hart schichten. Dies ermöglicht es dem Entsafter, alles gut zu verarbeiten.

Tipp

Bedenke, dass dieser Saft kein Mahlzeitzersatz ist, da er durch das Entsaften keine Ballaststoffe enthält. Er ist ein reines Vitamin-Extra! Der beim Entsaften anfallende Trester (die Reste) lässt sich übrigens wunderbar weiterverwenden, zum Beispiel für Muffins oder Cracker.

Schritt 3

Geschafft _____

Am besten frisch genießen. Der Saft hält sich aber bis zu 3 Tage im Kühlschrank und kann sogar eingefroren werden.

Carrot Kick Shot



Zutaten & Infos



Vorbereitung
10 min



Gesamtzeit
10 min



Portionen
2

1 Stück Ingwer, je nach gewünschter Schärfe

3 Karotten

$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver, oder frischer Kurkuma

1 Orange

1 Prise schwarzer Pfeffer

Rezeptschritte

Schritt 1

Entsaften

Die Karotten waschen und klein schneiden und die Orange schälen. Mit dem Ingwer in den Entsafter geben.

Tipp

Wenn du keinen Entsafter hast, kannst du alles mit etwas Wasser in einen Mixer geben und anschließend durch ein Sieb streichen.

3 Karotten

1 Orange

1 Stück Ingwer (je nach gewünschter Schärfe)

Schritt 2

Abschmecken

In den fertigen Saft das Kurkumapulver und eine Prise Pfeffer einrühren. Der Pfeffer hilft, das Kurkuma zu aktivieren.

$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver (oder frischer Kurkuma)

1 Prise schwarzer Pfeffer

Schritt 3

Geschafft

Sofort genießen oder in kleine Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich maximal 3 Tage.

Mango-Tango-Smoothie



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 5 min		Gesamtzeit 5 min		Portionen 1	1 Handvoll Eiswürfel, optional
$\frac{1}{2}$ Handvoll Ananas						200 ml Flüssigkeit, z.B. Mandelmilch, Kokosmilch, grüner Tee, Wasser
$\frac{1}{2}$ Banane						1 EL Leinsamen, oder Proteinpulver
						1 Handvoll Mangos
						1 Stange Staudensellerie, oder 1 Handvoll Spinat

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Meal-Prep-Trick: Bereite Smoothie-Beutelchen vor! Schneide dafür alle festen Zutaten und friere sie portionsweise in wiederverwendbaren Beuteln ein. Du kannst sie alternativ natürlich auch direkt zu einem Smoothie verarbeiten.

Schritt 2

Mixen

Die (gefrorenen) Zutaten in den Mixer geben. Wenn du es kälter magst, kannst du auch noch Eiswürfel hinzufügen. Mit der Flüssigkeit deiner Wahl aufgießen, sodass der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat. Alles cremig mixen.

1 Handvoll Mangos

$\frac{1}{2}$ Handvoll Ananas

$\frac{1}{2}$ Banane

1 Stange Staudensellerie (oder 1 Handvoll Spinat)

1 EL Leinsamen (oder Proteinpulver)

1 Handvoll Eiswürfel (optional)

200 ml Flüssigkeit (z.B. Mandelmilch, Kokosmilch, grüner Tee, Wasser)

Schritt 3

Geschafft _____ Den fertigen Smoothie genießen.

Schoko-Power-Smoothie



Zutaten & Infos

	Vorbereitung 5 min		Gesamtzeit 5 min		Portionen 1	1 EL Hanfsamen
2 EL Chiasamen						1 EL Kakaopulver, ungesüßt
4 Datteln, oder 1 Banane						1 EL Mandelmus
1 Handvoll Eiswürfel, optional						200 ml pflanzliche Milch, z.B. Mandelmilch
						Proteinpulver, optional
						6 EL Wasser

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Die Chiasamen kurz in Wasser quellen lassen. Die Datteln entsteinen.

1 EL Chiasamen

3 EL Wasser

4 Datteln (oder 1 Banane)

Schritt 2

Mixen

Alle Zutaten in den Mixer geben, mit der Milch aufgießen und das Ganze cremig mixen.

1 EL Mandelmus

1 EL Hanfsamen

1 EL Kakaopulver (ungesüßt)

1 EL Chiasamen

3 EL Wasser

1 Handvoll Eiswürfel (optional)

200 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch)

Proteinpulver (optional)

Schritt 3

Geschafft _____

Genieße den perfekten Schokoladen-Proteinshake als Frühstück oder als Snack am Nachmittag.

Workbook
mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Svenja Ostwald

Kurs
Meal Prep

Köchin
Svenja Ostwald