



Effektiv Essen Rezept

Overnight Oats

Zutaten für 2 Portionen:

- 120 g Haferflocken
- 400 ml Milch
- 2 kleine Bananen
- 40 g Nüsse, z.B. Haselnüsse
- 40 g Beeren, z.B. Himbeeren

Zubereitung:

- Haferflocken und Milch in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen
- Nüsse grob hacken
- Bananen schälen und in Scheiben schneiden
- Beeren waschen
- Bananen, Beeren und Nüsse zu den Haferflocken geben und alles durchmischen

Tipp: Die Beeren und Nüssen können nach Belieben variiert werden!

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19 g



Effektiv Essen Rezept

Proteinshake

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Milch
 - 50 g Magerquark
 - 1/2 Banane
 - 100 g Erdbeeren (TK oder frisch)
 - 3 EL Haferflocken
 - 2 EL gemahlene Mandeln
 - 1 TL Honig (nach Belieben)
-

Zubereitung:

- Banane schälen
- Frische Erdbeeren waschen
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren

Tip: Der Shake kann auch gut einen Tag vorher zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 21 g



Effektiv Essen Rezept

Omelett

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 6 EL Milch
- 4 EL geriebener Käse, z.B. Emmentaler
- 6 Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Eier aufschlagen, in einer Schüssel mit Milch und Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Tomaten waschen und halbieren
- Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel kurz andünsten
- Eier-Käse-Mischung und Tomaten dazugeben, mit Petersilie bestreuen und zugedeckt ca. 10 min. stocken lassen

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19 g



Effektiv Essen Rezept

veganer Linseneintopf

Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g rote Linsen
- 150 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1/2 Lauch
- 90 g Räuchertofu
- 1 rote Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Weißweinessig
- Salz & Pfeffer
- optional: frischer Ingwer

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln
 - 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel andünsten
 - Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Beides mit Gemüsebrühe in den Topf geben und ca. 10 Min. köcheln lassen
 - Sellerie waschen und in Ringe schneiden
 - Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden
 - Sellerie und Lauch in den Topf geben und 5 Min. köcheln lassen
 - Linsen in den Topf geben und weitere 5 Min. köcheln lassen
 - Tofu würfeln
 - 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu anbraten
 - Linseneintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit Tofu servieren
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 25 g



Effektiv Essen Rezept

Kichererbsen-Spinat-Topf

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 440 g)
- 150 g Spinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- Chilipulver, Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Kichererbsen abgießen und gut mit Wasser abspülen
 - Zwiebel schälen und würfeln
 - 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel andünsten
 - Kichererbsen, Spinat und Gemüsebrühe hinzugeben und 5 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit ergänzen
 - Tomaten waschen, entkernen und würfeln und in den Topf geben
 - Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und den Gewürzen würzen und weitere 5 Min. köcheln lassen
-
- Eiweißgehalt pro Portion ca. 20 g



Effektiv Essen Rezept

Brokkoli-Spargel-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g grüner Spargel
- 1 Brokkoli
- 250 g weiße Bohnen, Dose
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Zitrone
- 1 EL Balsamico Essig
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Brokkoli waschen und in Röschen schneiden
- Spargel waschen, holziges Ende entfernen und in Stücke schneiden
- Bohnen gut unter fließendem Wasser abspülen
- Brokkoli und Spargel in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren
- Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen hinzugeben und erhitzen
- Tomaten waschen und halbieren
- Gemüse abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Aus Öl, Essig und Zitronensaft ein Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Mit Gemüse vermischen

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 20 g