

***Ernährung  
für Fit Mums!***



**Herzlich Willkommen liebe Fit Mum!**



## Inhaltsverzeichnis

Für Zwei essen?	2
„Qualität und nicht Quantität“	3
Schwangerschaftsgelüste?	5
Nährstoffe	6
Gelüste & Heißhunger?	8
Flüssigkeitsbedarf	9
Hunger oder Durst	10
Jod	10
Was und wieviel?	11
Die richtigen Lebensmittel!	12
Tipps&Tricks	14
Rezepte	17-35

# 2

## **„Du bist schwanger, jetzt musst du für zwei essen“**

Dieser Mythos zieht sich bereits über Jahrzehnte und scheint bis heute nicht abzubrechen.

Eine Schwangerschaft ist deshalb mit den Vorurteilen behaftet, endlos an Gewicht zuzunehmen, den eigenen Körper zu ruinieren und unattraktiv zu werden!

Schwanger zu sein und ein Kind zur Welt zu bringen, ist ein Wunder und eine der größten Leistungen, die ein menschlicher Körper vollbringen kann, deshalb sollte man den Körper in dieser Zeit besonders gut unterstützen mit gesunder Ernährung und der richtigen Bewegung.

Doch nun kommt leider die bittere Wahrheit, liebe Schwangere: Man muss nicht für 2 essen!

## „Qualität und nicht Quantität“

Dein Kind isst nun mit, soweit stimmt der Mhytos. Was damit aber nicht gemeint ist - aber viele so verstehen - ist, dass man nun nicht das Doppelte von dem essen muss, was man sonst zu sich nimmt und ständig etwas zum snacken und naschen dabei haben sollte, damit das Kind immer genug zu essen bekommt.

Nein, gemeint ist damit, dass du nun verantwortlich dafür bist, dem heranwachsenden Baby die richtigen Nährstoffe zu liefern. Was das Kind jetzt braucht, sind gute Nährstoffe wie Vitamine, Eiweiße, Mineralien usw. Du solltest also eigentlich in der Schwangerschaft so gesund essen, wie es nur geht. Während der Schwangerschaft hast du einen erhöhten Nährstoffbedarf, um zum Einen die zusätzlich benötigte Ressourcen zur Bildung der neuen Blutmenge bereitstellen zu können und zum Anderen, um die Baustoffe für die Bildung der Muskeln, Zellen und Knochen deines Babys zu bilden. Man braucht all diese Nährstoffe, um einen kleinen Menschen in sich zu „bauen“

Man kann sich dies wie bei einem Hausbau vorstellen. Dafür benötigt man ebenfalls Baustoffe wie Ziegelsteine und Zement, die man bereitstellen muss. Wenn dann jedoch dieser Zement und die Bausteine qualitativ schlecht sind, wird das Haus nicht so stabil stehen wie mit guten Bausteinen.

Daher solltest du versuchen, deinem Körper nahezu optimale „Bausteine“ zur Verfügung stellen zu können und das funktioniert über eine gute und ausgewogene Ernährung.

Natürlich ist es in Ordnung, den Schwangerschaftsgelüsten hin und wieder mal nachzugeben und auch mal ein Stück Torte oder Schokolade zu essen, nur sollte man nicht die kompletten zehn Monate, die Schwangerschaft als Vorwand nehmen, sich nun übermäßig von solchen Sachen zu ernähren. Auch hier gilt die Regel: Alles in Maßen!

# 4

## **Schwangerschaftsgelüste? Was du dagegen tun kannst!**

Wenn man zum Beispiel ständig Lust auf Schokolade hat, ist das meistens ein Zeichen für einen Mangel an Magnesium. Nüsse und Obst können hier helfen.

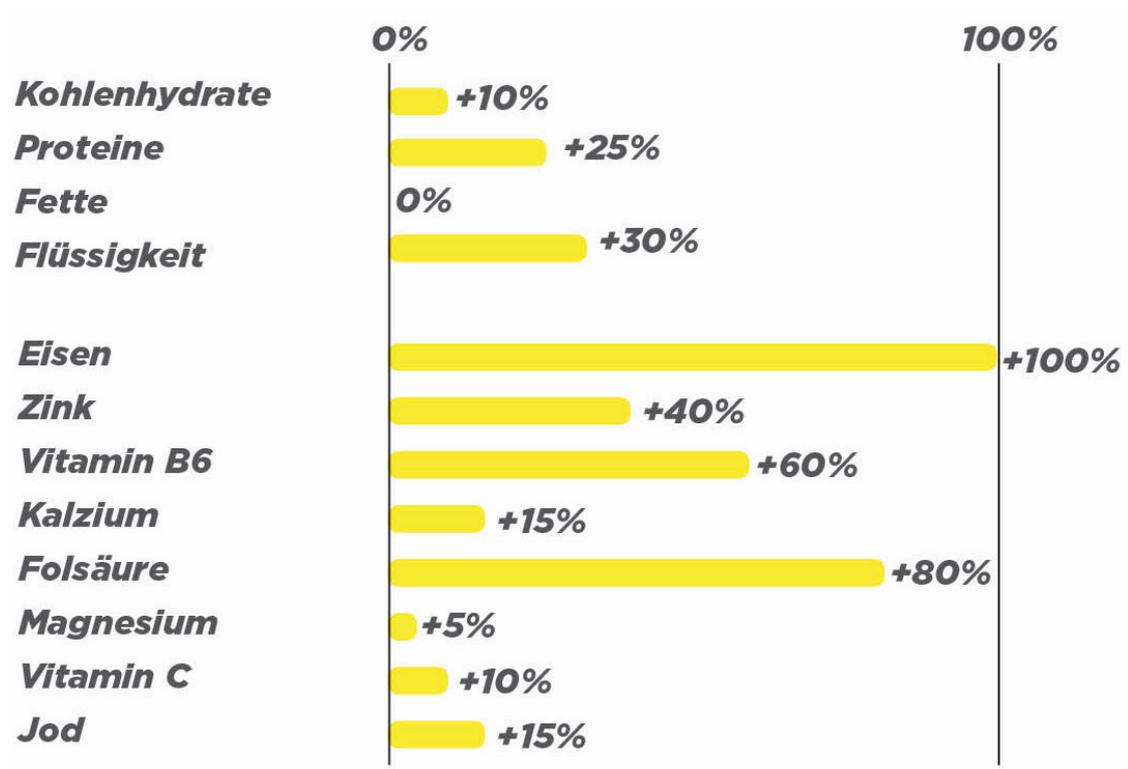
Verlangen nach frittierten oder öligen Sachen deuten wiederum auf einen Kalziummangel hin.

Umso ausgewogener und gesünder du dich ernährst, umso weniger Gelüste wirst du haben, da Gelüste immer ein Zeichen einer Mangelerkrankung sind.

Für jede Art von Gelüsten gibt es meist eine Erklärung, nur muss der Kopf eben mitspielen und anstatt dann einfach schnell ein Stück Schokolade zu essen, muss man die Willenskraft aufbringen, lieber zu Nüssen oder zu Lebensmitteln zu greifen, die Magnesium enthalten.

Das schafft man einfach nicht immer. Während der Schwangerschaft verändert sich dieser Bedarf und vor allem in den Mikronährstoffen entsteht ein großer Mehrbedarf.

Hier erfährst du wie sich dein Bedarf in der Schwangerschaft erhöht:



Diese Auflistung bezieht sich auf die komplette Schwangerschaft und ist daher nur als grober Richtwert zu betrachten. Der jeweilige Bedarf verändert sich im Laufe jedes Monats.

In den ersten drei Monaten ist der Bedarf an Folsäure unfassbar groß und sinkt danach stetig ab. Der Mehrbedarf an Kohlenhydraten ist jedoch erst gegen Ende der Schwangerschaft erhöht.

Jetzt wollen wir uns mal anschauen, wohin diese Nährstoffe fließen und wofür diese überhaupt gebraucht werden.

# 6

## Wofür werden die Nährstoffe gebraucht?

**Kohlenhydrate** - Energie für unser Gehirn & Muskularbeit.

Proteine - Baustoff für neue Zellen und zur Reparatur beschädigter Zellen verwendet. Muskel- und Bindegewebszellen bestehen zu einem großen Teil aus Eiweiß und sind daher auf die Eiweißzufuhr über Nahrungsmittel angewiesen.

**Fette** - Energieträger, verbessern Kommunikation zwischen den Zellen, wird zur Hormonproduktion benötigt. Flüssigkeit - Wasser regelt die Herzkreislauffunktion und die Verdauung, ist Lösungsmittel für Salze und Mineralstoffe, Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte. Zudem ist es für die Wärmeregulierung des menschlichen Körpers von zentraler Bedeutung. Durch Schwitzen, Atmen sowie durch die Ausscheidungen gehen unter normalen Umständen im Lauf eines Tages etwa 2-3l Wasser verloren. Wird außerdem zur Milchproduktion benötigt.

**Kalzium** - Sehr wichtig ist es in der Stillzeit für die Frau, auf eine ausreichende Aufnahme von Kalzium zu achten, sonst werden die eigenen Reserven aus den Knochen aufgebraucht, um den Kalziumspiegel in der Muttermilch zu halten. Neben Milch- und Milchprodukten sind grünes Gemüse und kalziumreiches Mineralwasser gute, natürliche Kalziumquellen.



**Jod** - Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys. Über die Muttermilch erhält es genug von dem Mineralstoff, wenn Sie ausreichend mit Jod versorgt sind. Lebensmittel wie Seefisch, Meerestiere und Milchprodukte tragen zu Ihrer Versorgung bei. Alleine können sie Ihren Bedarf jedoch nicht decken, der in der Stillzeit noch etwas höher als sonst ist. Verwenden Sie deshalb zusätzlich Jodsalz bzw. Lebensmittel mit Jodsalz und nehmen sie bei Bedarf und nach Absprache mit einem Arzt mit Jodtabletten weitere 100 Mikrogramm Jod pro Tag auf.

**Eisen** - In der Stillzeit liegen die Empfehlungen für die tägliche Eisenaufnahme bei 20 Milligramm pro Tag und damit nur leicht höher als normal. Gute Eisenquellen sind neben rotem Fleisch auch Eier, Tofu, Vollkornprodukte, Hirse, Haferflocken, Rote Bete oder Hülsenfrüchte.

# 8

## **Dein Gelüst:**

Schokolade

Süße Sachen

Brot,  
Nudeln,  
Kohlenhydrate

Ölige Sachen  
Frittiertes

Salzige  
Lebensmittel

## **Was du brauchst:**

Magnesium

Chromium,  
Chrom,  
Schwefel,  
Tryptophan,  
Niedriger Blutzucker

Nitrogen,  
Stickstoff,  
Chrom

Kalzium,  
Omega 3 Fette,  
Eisen

Chlorid

## **Was du essen solltest:**

Nüsse  
Banane

Obst,  
Süßkartoffel,  
Brokkolie,  
Spinat,  
Käse,  
Eier,  
Hühnchen,  
Trauben

Fisch,  
Fleisch,  
Nüsse,  
Bohnen,  
Fleisch

Käse,  
Grünes Gemüse,  
Zitrusfrüchte,  
Walnüsse,  
Leinöl,  
Fisch,  
Leinsamen

Fisch,  
Sellerie,  
Oliven,  
Tomaten,  
Eier

## Erhöhter Flüssigkeitsbedarf:

Während man schwanger ist, hat man einen besonders hohen Bedarf an Flüssigkeit. Das liegt daran, dass das Kind das Wasser für den eigenen Kreislauf, wichtige Stoffwechselprozesse und auch für die Aufnahme von Nährstoffen unbedingt benötigt. Die Mutter muss außerdem mehr trinken, weil sich durch das Kind das Blutvolumen vergrößert und sich auch der Wasserumsatz im gesamten Stoffwechsel deutlich erhöht.

Dein Körper lagert außerdem vermehrt Flüssigkeit im Gewebe ein. Wenn Du viel trinkst, können Deine Organe optimal funktionieren. Du förderst außerdem die Elastizität Deiner Haut. Somit lassen sich auch Schwangerschaftsstreifen weitestgehend verhindern. In der Schwangerschaft kommt es bei vielen Frauen zu Verdauungsproblemen. Je mehr Du trinkst, desto besser kannst Du dem entgegenwirken.

Wie viel Wasser der Körper täglich braucht, wird vom Körpergewicht bestimmt. Etwa zwei bis drei Liter pro Tag sollte getrunken werden. Am besten geeignet ist Mineralwasser, da die Mineralstoffe im Mineralwasser frei und ionisiert sind.

Sie sind also für den Organismus sofort verfügbar. Jedoch sollte auf Sprudelwasser verzichtet werden, da es das schwangerschaftstypische Sodbrennen verstärkt. Stilles Wasser ist zu empfehlen. Auch gut geeignet sind verdünnte Fruchtsäfte und Kräutertees.

# 10

## Hunger oder Durst?

Durch einen gesteigerten Flüssigkeitsbedarf in der Schwangerschaft, verspürt man sehr oft ein Durstgefühl. Dieses Durstgefühl wird von vielen mit Hungergefühl verwechselt und man greift zum Essen anstatt zur Wasserflasche. Wenn du ein Hungergefühl bekommst, trinke erstmal ein großes Glas Wasser und finde heraus, ob dein Körper nur Flüssigkeit benötigt hat oder du tatsächlich etwas essen solltest. Diese Verwechslung zwischen Hunger und Durst ist einer der häufigsten Fehler, auch bei nicht stillenden Personen.

Außerdem ist Trinken ein super Trick um neben gesunder Ernährung dem Körper dabei zu helfen, noch die letzten Schwangerschaftskilos los zu werden. Trinken unterstützt den Stoffwechsel, reduziert Heißhungerattacken, regt die Verdauung an und hilft alle Prozesse im Körper zu optimieren.

## Kleines Extra: Jod

Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys. Über die Muttermilch erhält es genug von dem Mineralstoff, wenn Sie ausreichend mit Jod versorgt sind.

Lebensmittel wie Seefisch, Meerestiere und Milchprodukte tragen zu Ihrer Versorgung bei. Alleine können sie Ihren Bedarf jedoch nicht decken, der in der Stillzeit noch etwas höher als sonst ist. Verwenden Sie

deshalb zusätzlich Jodsalz bzw. Lebensmittel mit Jodsalz und nehmen sie bei Bedarf und nach Absprache mit einem Arzt mit Jodtabletten weitere 100 Mikrogramm Jod pro Tag auf.

## Was und wieviel? Die optimale Portionsgröße!

Nun kommen wir dazu, wieviel du essen solltest und wie viel von was. Deine Hand eignet sich perfekt als Maßeinheit, da man sie nicht nur immer dabei hat sondern die Größe einer Frauenhand immer proportional zu ihrem Körper ist. Diese Maßangaben sollen dir dabei helfen, die tägliche Kalorienzufuhr zu steuern und auf einfachem Weg eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu ermöglichen.

So sollte die Verteilung deiner Mahlzeit aussehen:



# 12

## Die richtigen Lebensmittel!

Nun weißt du was und wieviel du essen solltest und wozu der jeweilige Nährstoff gut ist.

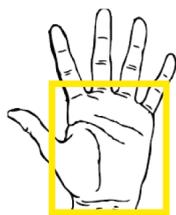
Hier haben wir eine Auflistung mit Lebensmitteln die du verwenden kannst oder auch Varianten entdecken kannst um abwechslungsung in deine Malzeiten zu bringen.

Wir empfehlen aber auf Lebensmittel zurück zu greifen, die du schon während der Schwangerschaft zu dir genommen hast, da diese leichter verdaulich und verträglich für dein Baby sind.



Suche dir aus jeder Kategorie ein oder mehrere Lebensmittel aus und portioniere sie mit dem jeweiligen Handmaß. Versuche dein Tagesbedarf von 3x Protein, 3x Kohlenhydrate, 3x Gemüse, 2x Obst und 3x Fette nicht zu über- und unterschreiten. Wie du die Portionen über den Tag verteilst ist egal.

## Proteine



Größe und Dicke deiner Handfläche

**Fleisch / Fisch:**  
Geflügelwurst  
Huhn  
Pute  
Kalbfleisch  
Rindfleisch  
Dorsch  
Kabeljau  
Seelachs  
Scholle  
Zander  
Wolfsbarsch  
Steinbeisser  
Garnelen  
Scampies  
Lachs  
Forelle  
Karpfen  
Hering

**Milchprodukte/  
Vegetarisch:**  
Joghurt  
(Mager)Quark  
Frischkäse  
Hüttenkäse  
Schnittkäse  
Hühnerei  
Mozzarella  
Schafskäse  
Milch

**Vegan:**  
Sojajoghurt  
Vegane Joghurt/  
Quark  
Sojamilch  
Mandelmilch  
Reismilch usw.  
Tofu  
Linsen  
weiße Bohnen

## Kohlenhydrate



Größe einer gefüllten Hand

Vollkornbrot/Brötchen  
(Roggen, Dinkel, Buchweizen,  
Vollkorn)  
Vollkornflocken  
(Hafer, Buchweizen, Amaranth,  
Gerste, Soja, Dinkel)  
Couscous  
Quinoa  
Pumpernickel  
Vollkornnudeln (Roggen, Dinkel,  
Buchweizen, Vollkorn)  
Vollkornreis  
Kartoffeln  
Süßkartoffeln

## Gemüse



Größe deiner Faust

Blattsalat  
Gurke  
Karotte  
Tomate  
Sojasprossen  
Tomatensaft  
Kartottensaft  
Artischoke  
Rotkohl  
Brokkoli  
Wirsingkohl  
Spargel  
Spinat  
Grünkohl  
Paprika  
Rosenkohl  
Weißkohl  
Blumenkohl  
Zwiebel  
Tomate  
Fenchel  
grüne Bohnen  
Aubergine  
Mangold  
Zucchini  
Austernpilze  
Champignons  
Chinakohl  
Kohlrabi  
Karotte  
Rote Beete  
Kürbis  
Erbsen  
Mais  
Rotkraut  
Blattsalat  
Feldsalat  
Chicoree  
Gurke  
Paprika  
Radieschen  
Weißkraut  
Zwiebel  
Karotte  
Tomate  
Sojasprossen  
Tomatensaft  
Kartottensaft

## Obst



Größe deiner Faust

Johannisbeeren  
Brombeeren  
Himbeeren  
Erdbeeren  
Preiselbeeren  
Holunderbeeren  
Stachelbeeren  
Plaumen  
Orange  
Mango  
Banane  
Pfirsich  
Kirschen  
Apfel  
Feigen  
Papaya  
Aprikose  
Mandarine  
Birne  
Kiwi

## Fette



Größe deines Daumens

Kokosfett  
Kokosöl  
Kokosnussmilch  
Öl (Leinöl, Erdnussöl,  
Walnussöl, Olivenöl)  
Butter  
Mandeln  
Walnüsse  
Erdnussmus  
Mandelmus  
Cashewmus  
Avocado

# 14

## Tipps und Tricks!

Hier haben wir noch unsere Tipps & Tricks für dich:

### **Vorkochen:**

Um jede Malzeit lange vorzubereiten und frisch zu zu bereiten fehlt den meisten die Zeit. Darum greifen viele zu ungesunden Fertiggerichten oder Snacks.

Unser Tipp: Koche vor! So stellst du sicher, dass du dein Essen nur warm machen musst und trotzdem gesund isst. Macht euch einen Wochenplan, das spart unnötige Einkaufstouren indem einmal pro Woche ein Großeinkauf im Supermarkt eingeplant ist. Frische Zutaten wie Salat, Fleisch oder Fisch besorgt ihr am besten erst kurz vorher.

Bereitet beim Kochen gleich mindestens die doppelte Menge zu. Der Rest wird eingefroren und bei Gelegenheit aufgetaut, wenn ihr mal nicht zum Kochen kommt. Schreibt euch eine Liste mit schnellen, gesunden Lieblingsrezepten, so müsst ihr nicht ständig auf Rezept-Ideensuche gehen.

Besonders gut eignen sich Suppen (z.B. Kürbissuppe) oder Eintöpfe (Gulaschu usw.) Davon kannst du große Portionen kochen und Teile davon einfrieren um sie in den kommenden Tagen zu essen.

### **Iss bunt!**

Ein einfacher Trick, um auf die tägliche Obst- & Gemüseration zu kommen: Macht euren Teller zum Regenbogen. Egal ob grüne Kiwi, rote Tomaten, gelbe Paprika, orangener Kürbis: Je bunter, desto besser.

### **Der richtige Start in den Tag:**

Wer morgens mit einem gesunden Frühstück startet, tut schon viel für eine ausgewogene Ernährung. Mischt schon abends ein leckeres Müsli, das nur noch mit Milch übergossen und mit Obst angerichtet wird oder macht euch morgen frisches Porridge. Einfach eine portion Haferflocken mit kochendem Wasser übergiesen, kurz stehen lassen und anschließend mit Nüssen, Obst und Joghurt verfeinern. Schnell, gesund und lecker.

### **Pimp your Water!**

Bei fast jeder Schwangeren kommt irgendwann der Punkt, an dem sie kein Wasser mehr sehen kann. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Wasser wieder schmackhaft zu machen. Du kannst zum Beispiel frisch geschnittenes Obst reinlegen, um den Geschmack etwas zu pimpen. Erdbeeren oder Zitrone eignen sich hier besonders. Auch Tee mit Eiswürfeln sind eine willkommene Abwechslung.

Probier es einfach mal aus und finde deinen Favorit!

### **Bitte bedenke:**

Die Ernährungs-Tipps von uns sollen dir als Orientierungshilfe dienen. Die individuelle Beratung durch einen Arzt oder andere Fachleute können sie jedoch selbstverständlich nicht ersetzen.

# 16

## Rezepte

Auf den folgenden Seiten findest du eine leckere Auswahl an Rezepten. Unsere Rezeptauswahl für dich ist lecker, gesund und schnell zubereitet. Wir verzichten auf Küchenwaagen oder andere Messmethoden, alles was du für die Mengenangaben benötigst, ist deine Hand.



### Proteine

Größe und Dicke deiner Handfläche



### Kohlenhydrate

Größe einer gefüllten Hand



### Obst/Gemüse

Größe deiner Faust



### Fette

Größe deines Daumens

# Beeren-Aprikosen Porridge



**Proteine**  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Naturjoghurt / Quark**



**Kohlenhydrate**  
Größe einer gefüllten Hand  
**Haferflocken**



**Obst**  
Größe deiner Faust  
**Getrocknete Aprikosen  
Gemischte Beeren**  
(z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)



**Fette**  
Größe deines Daumens  
**Mandeln**



**1.**

Aprikosen fein würfeln und in eine Schüssel geben.



**2.**

Doppelte Menge Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Haferflocken und Aprikosen zugeben und unter Rühren 10-15 Minuten ausquellen lassen.



**3.**

Inzwischen Beeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Erdbeeren vierteln.

**4.**

Porridge in Schüssel geben, den Quark/Joghurt darauf verteilen und die Beeren darübergeben.



# Kokos-Milchreis



Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Milch (auch vegane Varianten)**



Kohlenhydrate  
Größe einer gefüllten Hand  
**Milchreis/Reisflocken**



Obst  
Größe deiner Faust  
**Reife Mango**



Fette  
Größe deines Daumens  
**Kokosmilch**



Extra  
**Kokoschips & Süßungsmittel**  
Z.B. Dattelsirup



**1.**

Kokosmilch, Milch und Süßungsmittel in einem Topf aufkochen. Milchreis/Reisflocken einrühren und nach Packungsanleitung garen. Nach Bedarf etwas Wasser dazu.

**2.**

Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.



**3.**

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

**4.**

Milchreis in Tassen oder Schälchen füllen. Mango und Kokoschips darauf verteilen und servieren.



# Spinat-Quark Plätzchen



Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Magerquark**



Kohlenhydrate  
Größe einer gefüllten Hand  
**Mehl**



Gemüse  
Größe deiner Faust  
**Blattspinat**  
tiefgefroren



Fette  
Größe deines Daumens  
**Olivenöl**



Extra  
**1 Ei**



**1.**

Quark in ein Küchentuch geben und kräftig ausdrücken.

**2.**

Quark, Eier, Salz und Pfeffer verrühren. Den aufgetauten Spinat in den Handflächen ausdrücken, klein schneiden und unter die Quarkmasse heben



**3.**

Die Masse mit feuchten Händen zu flachen Puffern formen.



**4.**

Puffer in Mehl wenden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit Salat servieren.



# Auberginen Auflauf



Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Mozzarella**  
**Parmesankäse**



Gemüse  
Größe deiner Faust  
**Auberginen**



Fette  
Größe deines Daumens  
**Olivenöl**



Extra  
**Basilikum**  
**Tomatensauce**



**1.**

Auberginen waschen, trockenreiben und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und 10 Minuten auf Küchenpapier ziehen lassen.

**2.**

Auberginen abtupfen und in einer erhitzten Grillpfanne von jeder Seite kräftig grillen. Herausnehmen, pfeffern und beiseitestellen.



**3.**

Parmesan fein reiben. Basilikum bereitlegen. Eine Auflaufform von ca. 1 Liter Volumen leicht fetten. Eine dünne Schicht Tomatensauce in die Form geben und mit etwas Käse bestreuen.

**4.**

Eine Lage Auberginenscheiben darauflegen und mit etwas Basilikum bestreuen. In dieser Reihenfolge die Zutaten einfüllen, bis sie aufgebraucht sind. Mozzarella in kleine Stücke reißen und auf der Oberfläche verteilen. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten backen.



# Gefüllte Paprikaviertel mit Edamerstreifen



Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Edamer**



Kohlenhydrate  
Größe einer gefüllten Hand  
**Milchreis/Reisflocken**



Gemüse  
Größe deiner Faust  
**Paprika (rot&gelb)**



Fette  
Größe deines Daumens  
**Olivenöl**



Extra  
**Petersilie, Gemüsebrühe  
Honig, Zitronensaft**



**1.**

Paprikaschoten längs halbieren, vierteln, entkernen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. 3 Paprikaviertel beiseitelegen; die restlichen Stücke in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

**2.**

1 EL Zitronensaft, Paprikawürfel, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Honig in einer Schüssel mischen und 15 Minuten ziehen lassen (marinieren).



**3.**

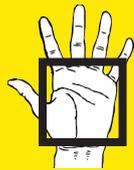
Petersilie fein hacken und unter die Paprikawürfel heben. Die beiseitegelegten Paprikaviertel damit füllen und auf Teller oder eine Platte setzen.

**4.**

Edamer in schmale Streifen schneiden, auf den Paprikavierteln verteilen und mit der restlichen Petersilie garnieren.



# Gesunde Pizza Bites



Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Mozzarella**



Gemüse  
Größe deiner Faust  
**Zucchini**



Extra  
**Tomatenmark  
oder passierte Tomaten  
Belag nach Wahl**  
(z.B. Mais, Pilze, Oliven)

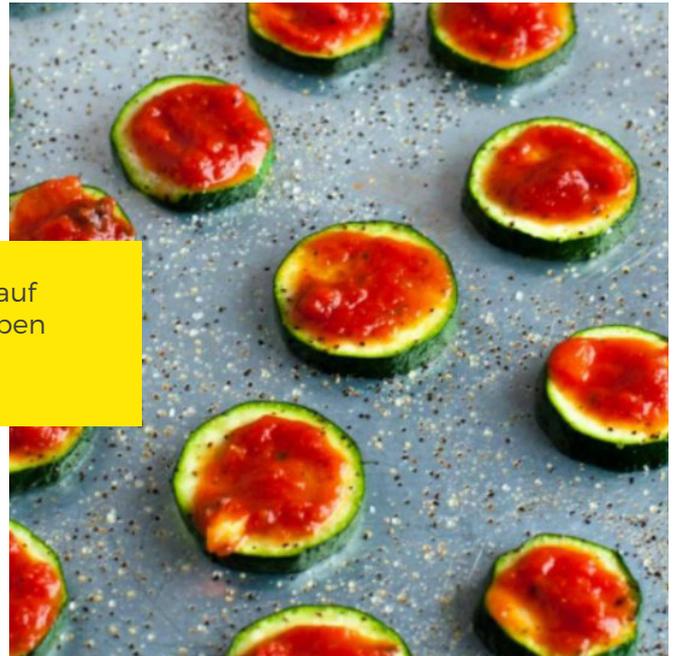


**1.**

Zucchini in 1cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Blech legen

**2.**

Tomatenmark/passierte Tomaten auf die Zucchini geben und nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



**3.**

Nach Belieben belegen und wenn gewünscht mit Mozzarella bedecken.

**4.**

Bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) ca. 10-15 Minuten backen.



# OFEN GEMÜSE



Gemüse  
Größe deiner Faust

**Gemüse nach Wahl**  
**In unserem Fall:**  
**Fenchel & Paprika**



Fette  
Größe deines Daumens

**Olivenöl**



Extra  
**Gewürze**

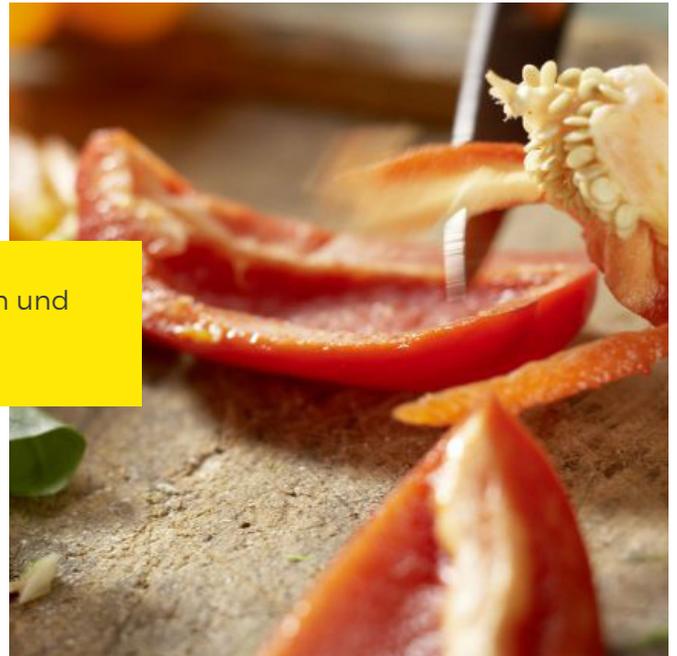


**1.**

Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk heraus-schneiden.

**2.**

Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen.



**3.**

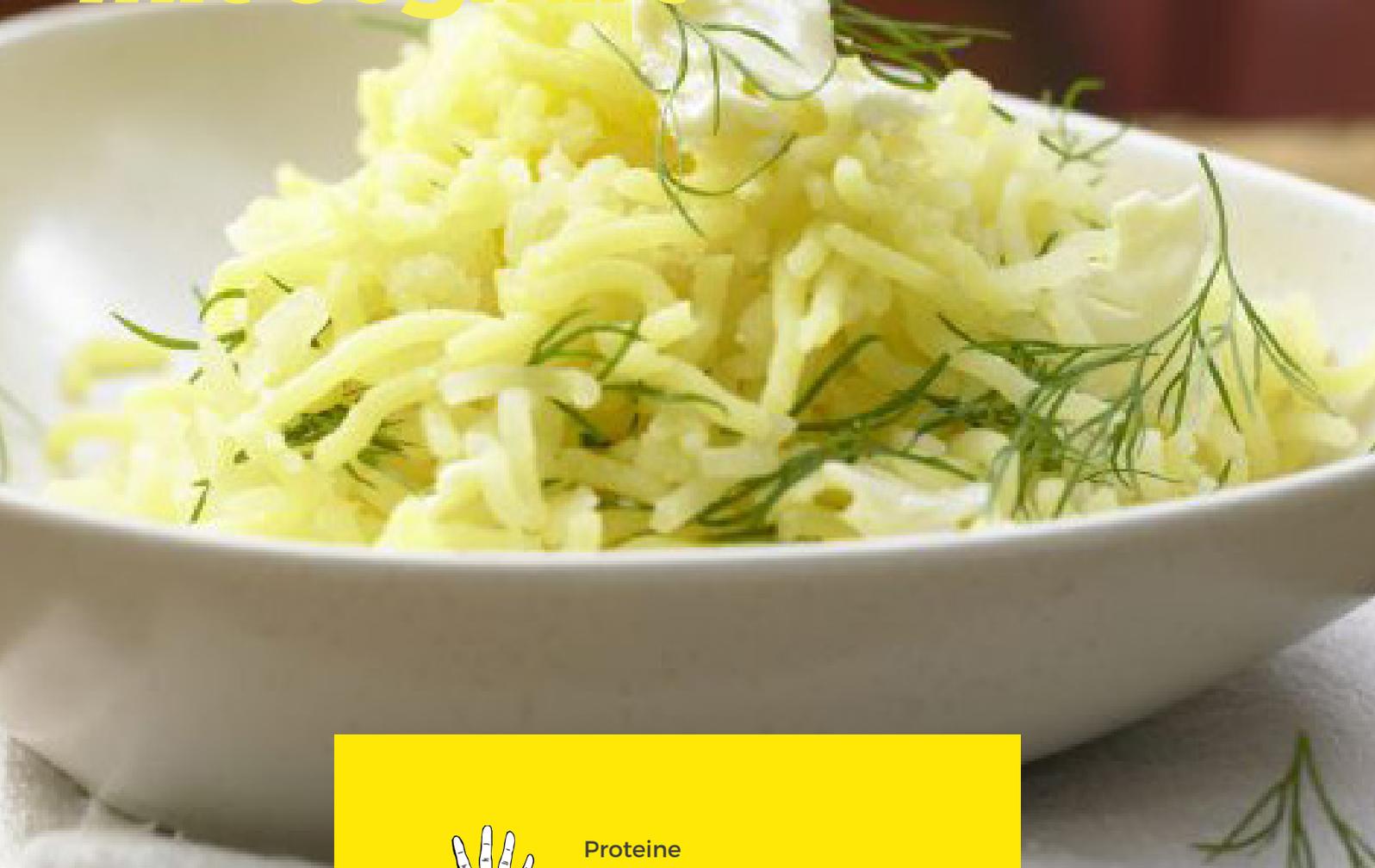
Gemüse mit Olivenöl vermengen und nach belieben mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

**4.**

Gemüse auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen, dabei ein- bis zweimal wenden.



# **Kartoffelschnee mit Joghurt**



Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Naturjoghurt**



Gemüse  
Größe deiner Faust  
**festkochende Kar-  
toffeln**



Extra  
**Dill und Gewürze**



**1.**

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen

**2.**

Dill waschen, trockenschütteln und die Fähnchen abzupfen. Eine geeignete Servierschale im 75 °C (Gas: Stufe 1) heißen Backofen vorwärmen.



**3.**

Kartoffeln abgießen und auf der noch heißen Herdplatte im Topf unter Schwenken ausdämpfen lassen.

**4.**

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die vorgewärmte Schale pressen. Joghurt und Dill darauf verteilen

