

***Ernährung  
für Fit Mums!***



# 2

## Rezepte

Auf den folgenden Seiten findest du eine leckere Auswahl an Rezepten. Unsere Rezeptausswahl 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**

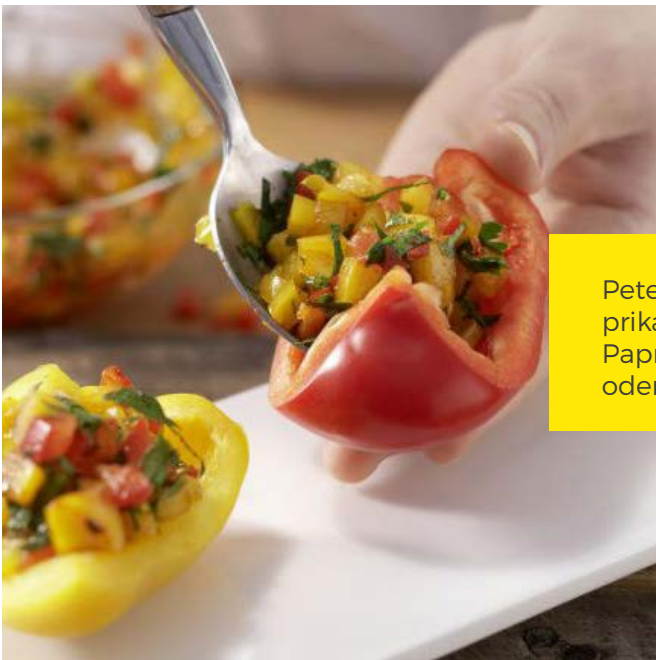


**1.**

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



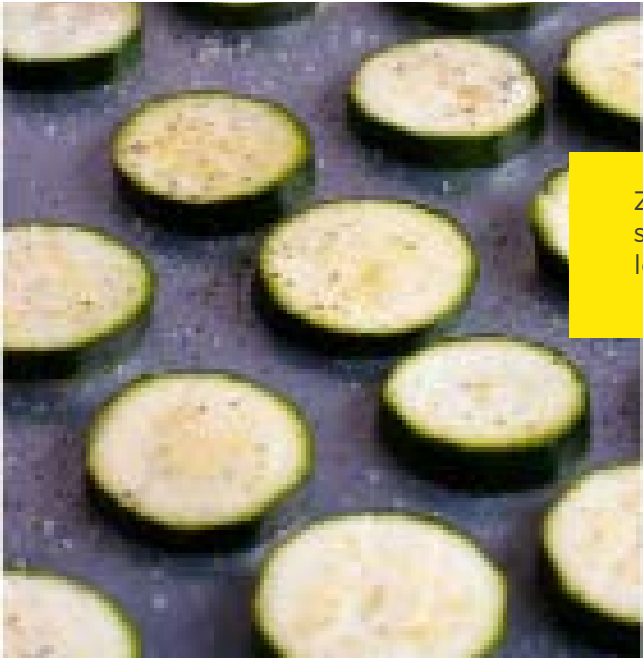
Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Mozzarella**



Gemüse  
Größe deiner Faust  
**Zucchini**

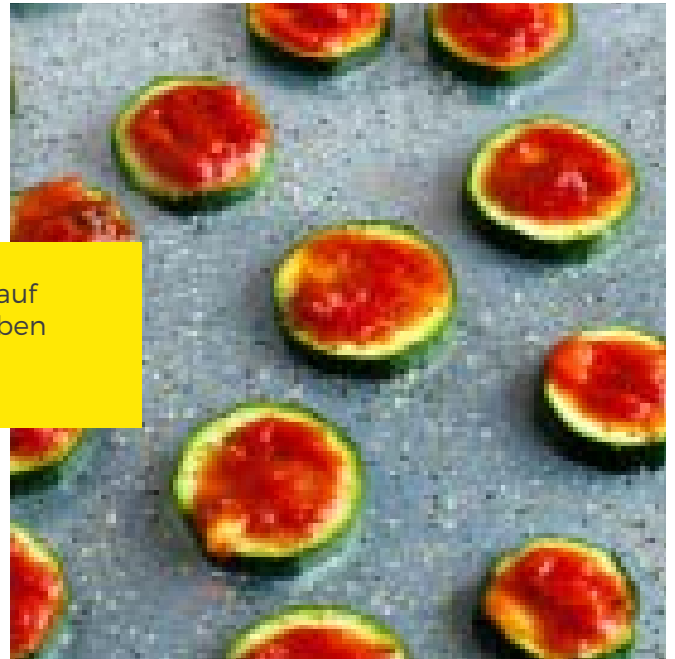


Extra  
**Tomatenmark  
oder passierte Tomaten  
Belag nach Wahl  
(z.B. Mais, Pilze, Oliven)**



**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.



# Gesunde Pizza Bites



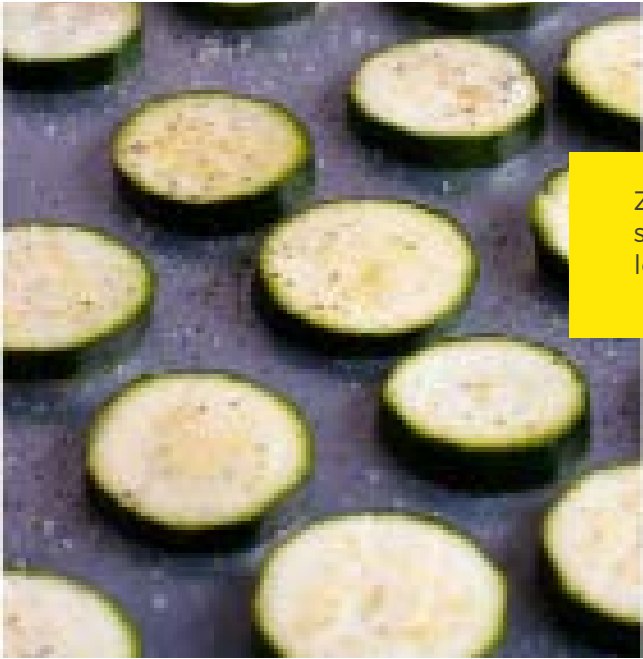
Proteine  
Größe und Dicke deiner Handfläche  
**Mozzarella**



Gemüse  
Größe deiner Faust  
**Zucchini**

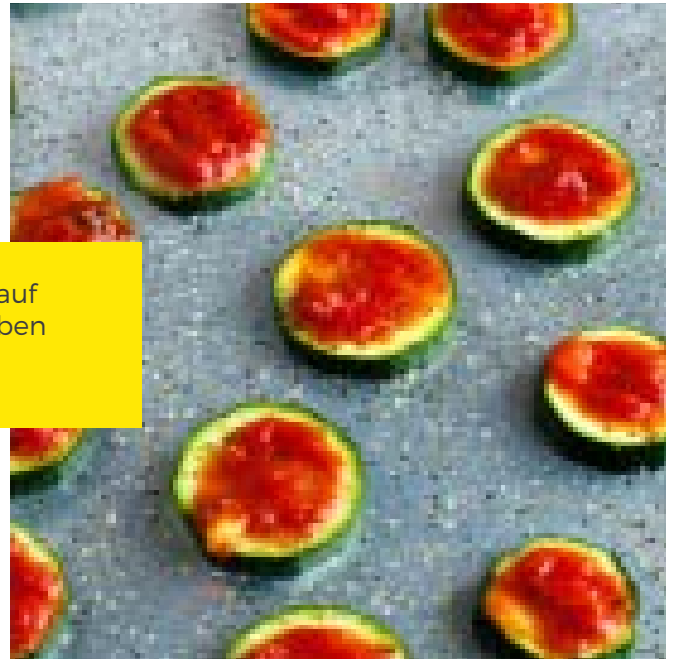


Extra  
**Tomatenmark  
oder passierte Tomaten  
Belag nach Wahl  
(z.B. Mais, Pilze, Oliven)**



**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.



# Gefüllte Paprikaviertel mit Edamerstreifen



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.**

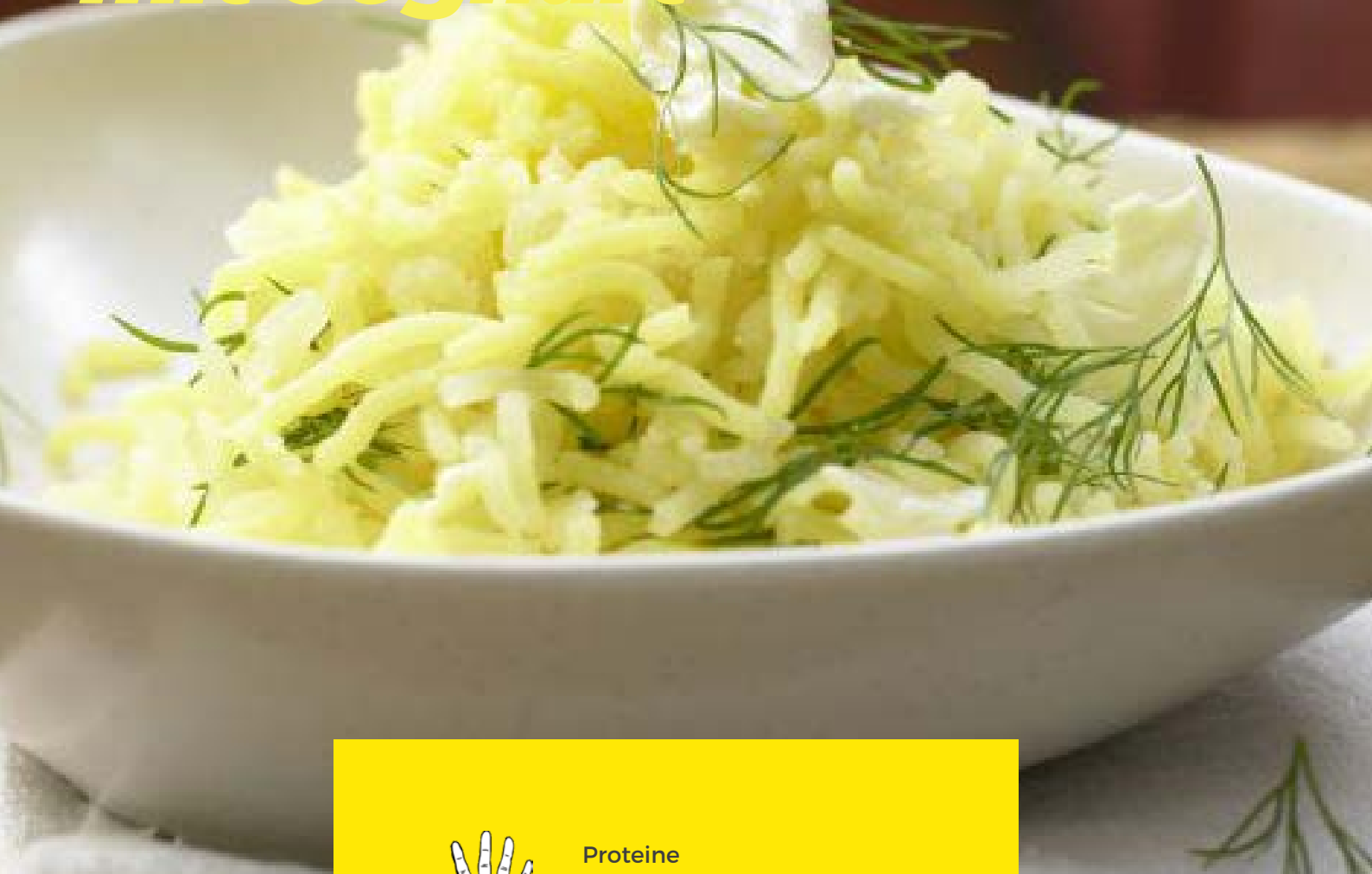
Gemüse mit Olivenöl vermengen und nach belieben mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

**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

