

*Stoffwechsel
aktivieren.*

*So ViSta Tag
18.10.2019*

Martina Jehle



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Stoffwechsel – Metabolismus

Definition und Aufgabe des Stoffwechsels

Als Stoffwechsel oder Metabolismus bezeichnet man die Aufnahme, den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen im Organismus, sowie die Abgabe von Stoffwechselprodukten.

Dazu gehören:

- Aufnahme des Sauerstoffes aus der Luft durch die Atmung
- Nahrungsaufnahme, Verdauung und Absorption sowie Transport der aufgenommenen Nährstoffe
- Abbau und Umsetzung aller Nährstoffe in den Zellen
 - Kohlenhydrate, Proteine und Lipide werden abgebaut und umgewandelt
 - Vitamine und Mineralstoffe liefern keine Energie. Sie werden für einen reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels, des Immunsystems und aller Körperfunktionen benötigt. Aus Mineralstoffen werden Körperstrukturen gebildet
- Wachstum und der ständige Ab- und Aufbau aller Körperzellen
- Ausscheidung von Abfallprodukten

Wenn bestimmte **essentielle Nährstoffe**

(→ lebensnotwendige Nährstoffe, die der Körper nicht bzw. nicht in ausreichender Menge selber herstellen kann) fehlen, kann es zu Funktionsstörungen des Stoffwechsels kommen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Was Stoffwechsel bedeutet und was nicht

- Der Begriff „Stoffwechsel“ ist längst in die Alltagssprache eingegangen. Fitnesstrainer versprechen, „den Stoffwechsel anzukurbeln“. Ernährungsratgeber bescheinigen beleibten Menschen einen „langsamen Stoffwechsel“. Es entsteht der Eindruck, dass Stoffwechsel und Verdauung dasselbe sind. Doch das stimmt nicht.
- Stoffwechsel und Verdauung sind nicht dasselbe. Stoffwechsel beinhaltet alle chemischen Vorgänge im Körper - er ist das Prinzip des Lebens.
- Der Stoffwechsel umfasst viel mehr als nur den Verdauungsprozess. Er schließt alle chemischen Vorgänge im menschlichen Körper ein. Man könnte sagen: Stoffwechsel ist Leben.
- Stell dir deinen Körper als Maschine vor – auch wenn der Vergleich uncharmant scheint: Um zu funktionieren, braucht diese Maschine Energie. Außerdem muss sie von Zeit zu Zeit gewartet werden. Beschädigte Teile werden repariert oder entfernt und durch neue ersetzt. Das Wunderbare daran: Das macht der Körper größtenteils selbst. Energie und Ersatzteile gewinnt er aus der Nahrung.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Am Stoffwechsel beteiligte Organsysteme

- Verdauungssystem
- Blutkreislauf
- Atmungsorgane
- Ausscheidungsorgane

Der Stoffwechsel wird durch unzählige **Hormone** und **Enzyme** gesteuert.

Unterteilung des Stoffwechsels

Der Metabolismus unterteilt sich in zwei Zweige, die einander entgegenwirken:

- Anabolismus – Aufbaustoffwechsel
- Katabolismus – Abbaustoffwechsel

Anabole und katabole Vorgänge befinden sich im gesunden Organismus in einem fein abgestimmten Gleichgewicht, da als Homöostase bezeichnet wird.

Die Leber fungiert bei der Einstellung des Stoffwechselgleichgewichts als zentrales Chemielabor. Sie synthetisiert aus den mit dem Pfortaderblut herantransportierten Nährstoffen neue körpereigene Substanzen, gibt diese wieder ins Blut ab oder speichert sie und ist außerdem Ort zahlreicher Entgiftungsreaktionen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Anabolismus- Aufbaustoffwechsel

Als Anabolismus bezeichnet man alle Reaktionen des Stoffwechsels, die dem Aufbau von körpereigenen Substanzen dienen. Die Grundbausteine (Glucose, Aminosäuren, Fettsäuren...) für diese Moleküle bezieht der Körper aus der Nahrung oder aus dem Körperspeichern. Bei allen anabolen Vorgängen wird Energie verbraucht.

Katabolismus – Abbaustoffwechsel

Unter Katabolismus versteht man den Abbau von komplexen zu einfacheren Molekülen. Alle diese Vorgänge dienen letztlich der Energiegewinnung (→Energiestoffwechsel) oder der Entgiftung.

Bevor Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße der Energiegewinnung zugeführt werden können, müssen sie durch den katabolen Vorgang der Verdauung in ihrer Grundbausteine zerlegt werden(Einfachzucker, Fettsäuren, Aminosäuren).



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Mythos oder Wahrheit:

Antworten auf häufige Fragen zum Stoffwechsel

Wir kennen jetzt die Grundprinzipien des Stoffwechsels und wissen, dass Verdauung und Stoffwechsel nicht dasselbe sind. Werfen wir mit diesem Wissen im Hinterkopf einen Blick auf die eingangs erwähnten Verwendungsweisen des Worts „Stoffwechsel“:

Bestimmt der Stoffwechsel das Körpergewicht?

- Zunächst müssen wir eine wichtige Unterscheidung treffen: Stoffwechsel bezeichnet alle chemischen Vorgänge im Körper. Wenn Menschen über die Zusammenhänge zwischen Gewicht und Stoffwechsel sprechen, meinen sie den Energiestoffwechsel. Also die Vorgänge, bei denen der Körper Energie aus der Nahrung aufnimmt und sie verbraucht oder speichert.
- Diese Geschwindigkeit lässt sich messen. Es gibt sogar Empfehlungen, wie viel Energie man täglich aufnehmen soll. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beziffert den Bedarf von Frauen im Alter von 25 bis 51, die überwiegend sitzen (typisch für Bürojobs), auf ungefähr 1.800 Kilokalorien (kcal) am Tag. Für gleichaltrige Männer liegt er bei 2.300 kcal.
- Das sind allerdings nur Richtwerte. Der genaue Verbrauch unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Er ist abhängig von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe, Temperatur und Aktivitätslevel. Erhält der Körper mehr Energie als er benötigt, speichert er sie.



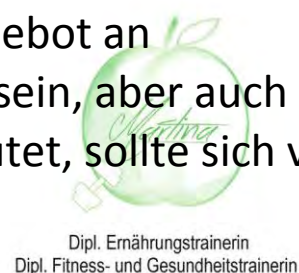
Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kann ich meinen Stoffwechsel beeinflussen?

- Der Stoffwechsel eines Menschen ist so einzigartig wie sein Fingerabdruck. Er wird zum einen durch die Veranlagung bestimmt, aber auch durch viele weitere Faktoren, die sich je nach Lebensphase und -situation ändern.
- Ausgewogene Ernährung ist wichtig für einen gesunden Stoffwechsel
- Ausgewogene Ernährung unterstützt einen gesunden Stoffwechsel, da der Körper viele Stoffe nur richtig nutzen kann, wenn ihn andere Stoffe dabei unterstützen, zum Beispiel Vitamine.
- Der Energiestoffwechsel lässt sich unter anderem durch Steigerung der körperlichen Aktivität beeinflussen. Wenn ein Mensch seinen Alltag vorwiegend sitzend verbringt, benötigt er weniger Energie, als wenn er regelmäßig Sport treibt.

Kann mein Stoffwechsel gestört sein?

- Zunächst wollen wir nochmals betonen, dass sich der Stoffwechsel von Mensch zu Mensch unterscheidet. Nur weil Person A schneller zunimmt und Person B Essen kann, was sie will, muss keiner von beiden einen gestörten Stoffwechsel haben.
- Stoffwechselstörungen haben in der Regel umfassendere Folgen als Gewichtszunahme. Sie basieren auf fehlenden Enzymen oder einem Mangel bzw. Überangebot an Nährstoffen. Sie können genetisch bedingt sein, aber auch erworben werden. Wer eine Störung vermutet, sollte sich von einem Arzt gezielt untersuchen lassen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Als Stoffwechsel bezeichnet man alle chemischen Vorgänge im Körper. Also wie der Körper Energie gewinnt, wächst und sich repariert. Verdauung ist nur ein Teil des Prozesses. Der Stoffwechsel ist von der genetischen Veranlagung abhängig, aber auch von äußeren Faktoren. So ist der Körper darauf angewiesen, dass ihm wichtige Stoffe in ausreichender Menge über Nahrung zugeführt werden. Um diese Stoffe bestmöglich zu nutzen, zerlegt er sie in einzelne Bausteine (Katabolismus) und setzt sie nach Bedarf wieder zusammen (Anabolismus).



☎ +43 660 739 244 2



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Rezepte Suppen



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Minestrone

Zutaten für 4 Portionen

- 75 g getrocknete Bohnen
- 125g Kartoffeln
- 75 g Karotten
- 75 g Lauch
- 75 g Staudensellerie
- 1/2 Stk. Zucchini
- 125 g Tomaten
- 75 g Rotelle (Nudeln)
- 1 Prise geriebener Parmesan
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 l Wasser



Zubereitung

- Für eine original italienische Minestrone zuerst die Bohnen über Nacht (12 Stunden) in kaltem Wasser einweichen. Danach in einem Sieb abtropfen lassen. In einem großen Topf 2l Wasser zum Kochen bringen.
- Inzwischen die Zwiebel schälen und klein schneiden. In das kochende Wasser die Bohnen und die Zwiebeln geben. (Kein Salz dazugeben, sonst werden die Bohnen nicht mehr weich). Alles ca. 40 Min auf kleiner Flamme köcheln lassen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Während die Bohnen leicht kochen, Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, die große Stängel halbieren oder vierteln und in kurze Stücke schneiden. Den Lauch waschen und klein schneiden. Dieses Gemüse nach den 40 Min ebenfalls in den Topf geben. Alles ca. 10 Min köcheln lassen.

- Danach die Kartoffeln schälen, die Zucchini waschen und beide in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten häuten, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Nach den 10 Minuten die Kartoffeln, die Tomaten, die Zucchini und die Nudeln in den Topf geben.

- Jetzt erst salzen und pfeffern und die Gemüsebrühe zugeben. Nochmals 12 Minuten köcheln bis die Nudeln "al dente" sind.

- Die Suppe in die Teller geben und vor dem servieren mit Parmesan bestreuen.

Info zum Rezept

- Ganz speziell die Vielfalt an Gemüsesorten gibt dir einen unfassbaren Nährstoffschub mit vielen Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen..

- Hast du Angst, krank zu werden? Dann greife zu dieser Suppe und du versorgst den Körper mit den wichtigsten Nährstoffen und stärkst damit deine Abwehrkräfte.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kürbissuppe

Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 10g Ingwer
- 400g Hokkaidokürbis
- 1 EL raffiniertes Olivenöl
- 1/2 TL scharfes Currypulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 säuerlicher Apfel z.B. Boskoop
- 1 EL helle Sesamsamen
- 1/2 Bio-Zitronen
- 1/2 Bund Petersiel
- 1/2 TL Chiliflocken
- 75 g Kochsahne



Zubereitung

● Zwiebel und Ingwer schälen und getrennt fein würfeln. Kürbis waschen, Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden, Zwiebeln im Öl andünsten, Ingwer und Curry dazugeben, kurz andünsten. Kürbis und Brühe hinzufügen, salzen und pfeffern. Alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Apfel vierteln, schälen, entkernen, nach 10 Minuten Garzeit dazugeben.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schalen erst mit einem Zestenreißer in lange dünne Streifen abziehen, dann fein hacken. Die Zitronenhälften auspressen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Sesam, Zitronenschale, Petersiel und Chiliflocken mischen.

- Die Sahne zur Suppe geben. Alles kurz aufkochen, dann im Topf fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit der Gremolata bestreut servieren.

Info zum Rezept

- Schmeckt nicht nur im Winter: Ingwer, Curry und Chili wärmen den Magen. Hokkaido bringt mit viel Betacarotin Augen, Haut und Haare von innen zum Strahlen.

- Schon das kräftige Orange deutet darauf hin: Hokkaido ist reich an zellschützendem Betacarotin. Der natürliche Farbstoff steckt vor allem in den essbaren Schalen. Sorge, dass beim Kochen viele seiner Provitamine verloren gehen könnten, muss man nicht haben. Im Gegenteil: In Laborstudien konnte nachgewiesen werden, dass gerade Betacarotin vom Erhitzen profitiert und so leichter vom Verdauungstrakt verwertet werden kann.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kartoffel – Lauchsuppe

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Lauch
- 150 g Champignons
- 1 Bund Kresse
- 240 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)



Zubereitung

- Kartoffeln schälen, in Würfel scheiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Lauch waschen, putzen, das Grün abschneiden und anderweitig verwenden. Das Weiße vom Lauch längs halbieren, gründlich waschen, quer in feine Streifen schneiden.
- Zwiebel in Öl (2 EL) andünsten, Kartoffeln, Lauch zugeben, Gemüsebrühe angießen, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden, bei starker Hitze in restlichem Öl (2 EL) anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen.
- Kresse schneiden. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit gebratenen Champignons anrichten, Kresse drüberstreuen und genießen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Ähnlich wie der Zwiebel werden auch Lauch antibiotische Wirkungen zugeschrieben. Lauch ist eine sehr gute Vitamin-C-Quelle, enthält Folsäure, reichlich Ballaststoffe und mehr Eiweiß als Zwiebeln. Schwefelverbindungen machen ihn außerdem zu einem prima Entschlackungs- und Entgiftungsgemüse – und das alles bei nur etwa 30 Kalorien pro 100 Gramm. Echte Schlankstangen also!
- Besonders gesund sind die Wurzelhaare. Oft hat der Supermarkt diese bereits entfernt, auf Wochenmärkten haben Sie aber manchmal Glück und bekommen den kompletten Lauch. Gut gesäubert und kleingeschnitten eignen sich die Wurzeln zum Beispiel für Suppen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Haupt= speisen



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Spinat – Tomaten- Lasagne

Zutaten für 2 Personen

- 400 g frischen oder tiefgekühlten Blattspinat oder Mangold
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL raffiniertes Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 125g Mozzarella light (mind. 20% Fett i. Tr.)
- 6 Vollkorn- Lasagne Blätter (ca. 110g)
- 1 Tomate
- 30g geriebener Parmesan
- einige Basilikumblätter
- Fett für die Form



Zubereitung

- Den Spinat in einem Sieb auftauen lassen oder waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Die Karotten putzen, schälen und fein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Die Zwiebel in einem Topf in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Karotten, Sellerie, Knoblauch und Oregano hinzufügen und etwa 3 Minuten braten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Dann die Tomatenstücke und Brühe dazugeben, alles offen bei mittlere Hitze etwa 20 Minuten sämig garen. Dabei ab und zu umrühren, salzen und pfeffern.

- Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20x25) einfetten. Den Spinat im Sieb mit einem Löffel gut ausdrücken, salzen und pfeffern. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

- Erst 3 Lasagne Blätter in die Form legen, die Hälfte der Tomatensauce draufgeben und mit je der Hälfte von Spinat und Mozzarella belegen. Dann die restlichen Lasagne Blätter daraufsetzen und die restlichen Tomatensauce, den übrigen Spinat und den übrigen Mozzarella darüber schichten.

- Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Lasagne mit den Tomatenscheiben belegen, mit Käse bestreuen und mit übrigem Öl beträufeln. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten goldbraun backen. Die Lasagne herausnehmen und vor dem Servieren noch etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann mit Basilikum garniert servieren.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Welche Vitamine sind im Mangold enthalten?

In Bezug auf den Gehalt an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) gibt es kaum ein anderes Gemüse, das derart gut bestückt ist wie der Mangold. In der Tat zählt der Mangold neben dem Brokkoli und dem Spinat zu den gesündesten Gemüsearten der Welt. Unsere Tabelle verrät Ihnen, welche Mineralstoffe und Vitamine im Mangold stecken und inwiefern dieser zur Deckung des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs beitragen kann.

- Spinat gibt Kraft, hält jung, schützt die Augen und liefert wichtiges Eisen. Er macht groß und stark wie Poeye. Das Superfood ist gesund und ein echter Nährstoffprotz.

Unter dem Gemüse gehört Spinat zu den besten Lieferanten von Magnesium. Dieser wichtige Mineralstoff ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt. Fehlt es und daran, kann das zu Muskelkrämpfen, Migräne, Kreislaufproblemen oder auch Müdigkeit führen. Magnesium kann aber noch mehr: Es spielt beim Energiestoffwechsel eine bedeutende Rolle und wird für gesunde Zähne ebenso wie für starke Knochen und Muskeln gebraucht. Wer zu wenig Magnesium kann Osteoporose und Diabetes begünstigen. Grüne Gemüsesorten enthalten zwar nicht so viel Magnesium wie Nüsse und Kerne- doch wir könne mehr davon essen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ofen Gemüse mit Lachs

Zutaten für 2-3 Portionen

- 2 EL Butter geschmolzen
- 1/2 Tasse halbierte Kirschtomaten
- 1/2 Tasse Zucchini, grob gehackt
- 1/4 Tasse Rosenkohl, grob gehackt
- 1/4 Tasse Zwiebel, grob gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Chili Pulver
- 2 Rotlachfilets (je 170 g)
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

- Den Ofen auf 190°C vorheizen. Butter, Tomaten, Zucchini, Rosenkohl, Zwiebel, Dill, Knoblauch und Chilipulver in einen circa 33x33 cm großen, gefetteten Bräter gegeben. Die Lachsfilets auf das Gemüse setzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gericht für circa. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Lachs durch und das Gemüse gar ist. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 3 bis 5 Minuten ruhen lassen.

Info zum Rezept

- Dill und Lachs gehören zusammen wie Suppe und Salat. Dieses Gericht ist ein bunter Strauß Gemüse, angereichert mit aromatischem Dill und abgerundet mit Lachs. All das gart gemeinsam im Ofen, wo die Aromen sich voll entfalten können. Diese einfache und nährstoffreiche Mahlzeit ist perfekt für Abende unter der Woche, wo wenig Zeit bleibt zum Kochen.

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Tomaten Zucchini Pasta mit Bacon

Zutaten für 2 Personen

- 1 Tasse Kirschtomaten
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Scheiben Bacon
- 1 TL Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL rote Chiliflocken
- 3 Tassen Spinat oder Mangold, grob gehackt
- 1 großer Zucchini, geschält
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

- Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Tomaten auf ein Backblech setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 15 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und bereitstellen.
- Inzwischen eine große Pfanne auf den Herd stellen und auf mittlerer Temperatur schalten. Den Bacon von einer Seite 3 Minuten braten, dann umdrehen und von der anderen Seite 3 bis 5 Minuten braten, bis er kross ist, wie man es mag. Herausnehmen und auf einen mit Küchentuch ausgelegten Teller legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Die Hälfte des Baconfetts aus der Pfanne weggießen. Den Knoblauch für 1 Minute im restlichen Fett anschwitzen, dann die roten Chilifocken und den Spinat dazugeben. Für circa 5 Minuten garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Derweil die Zucchini mit einem Spiralschneider zu spaghettiähnlichen Nudeln scheiden oder mit einem Gemüseschäler zu fettuccineähnlichen Scheiben, falls man keine Spiralschnneider hat.
- Zucchini, gebackene Tomaten und Bacon in die Pfanne geben. Unter häufigem Rühren circa 1 bis 2 Minuten garen, bis das Gemüse mit Tomatensoße bedeckt und gar ist. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Info zum Rezept

- Wer braucht schon traditionelle Weizennudeln, wenn er stattdessen den guten alten Zucchini nehmen kann? Dieses aromatisches und leichte Pastagericht erhält eine besondere Note durch den Bacon. Wer lieber die Vegane Variante mag, lässt den Bacon weg, und wenn die Pasta alleine zu wenig ist, der isst dazu eine Beilage oder einen Salat.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Seelachs auf Zitrone und Rahmspinat

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Seelachfilet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Tomaten
- 400 g junger Spinat
- 1 Bio Zitrone
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL raffiniertes Olivenöl
- 1 TL Vollkorndinkelmehl
- 150 g Kochsahne
- frisch geriebene Muskatnuss



Zubereitung

- Den Fisch waschen, trocken tupfen und auf jeder Seite salzen und pfeffern. Die Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
- Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und 3 TL auspressen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln, in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Das Mehl darüber stäuben und kurz andünsten. Sahne dazu gießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten einkochen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Spinat dazugeben und mit geschlossenem Deckel etwa 2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit 1 TL Zitronenschalen und Muskatnuss würzen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Fisch auf den Spinat setzen, mit Tomaten belegen und mit übriger Zitronenschale bestreuen. Dann mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze 6 bis 8 Minuten gar ziehen lassen, sofort servieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Info zum Rezept

- Man kann damit abnehmen und reichlich Jod und Magnesium tanken.
- Spinat hat einen hohen Nitratgehalt, das ist aber kein Grund, auf das Blattgemüse zu verzichten. Denn dass Nitrat im Körper oder bei der Zubereitung zu Nitrit und anschließend in gesundheitsschädlicher Nitrosamine umgewandelt werden kann, stimmt nicht. Im Gegenteil: Der wasserlöslichen Verbindung aus Stickstoff und Wasserstoff werden gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben: Nitrat senkt den Blutdruck, sorgt für eine gesunde Verdauung und fördert die Durchblutung.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Butternusskürbis-Ofensteaks mit BBQ-Aroma

Zutaten für 3 Personen

- 1/2 großer Butternusskürbis entkernt
- 2 EL Rapsöl
- 1/4 Tasse Honig
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprika Pulver
- 1 TL Meersalz
- Event. Chilipulver
- 2 Tassen gekochter Wildreis
- 1 TL frische Petersilie als Garnitur



Zubereitung

- Den Ofen auf 200 ° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Kürbishälfte auf das Backblech legen und mit dem Öl und anschließend mit dem Honig beträufeln.
- In einer kleinen Schüssel das Knoblauchpulver, Paprika und Salz vermengen (event. Chilipulver) und den Kürbis damit bestreuen.
- Ca. 25-35 Minuten im Ofen backen, bis der Kürbis weich ist. Etwas abkühlen lassen. Mit Wildreis und mit frischer Petersilie garniert servieren.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Seinem Namen macht der Butternutkürbis alle Ehre, wie seine Fans längst wissen. Sein zartes hellorangefarbenes Fruchtfleisch betört mit buttrigem Aroma. Auch die Kürbiskerne des Birnenkürbis sind essbar und schmecken angenehm nach Nuss. Man kann sie roh knabbern oder kurz in der Pfanne anrösten und leicht salzen.
- Wirkt sanft entwässernd: Dank seines hohen Kalium-Gehalts (etwa 300 Milligramm pro 100 Gramm) regt Butternut-Kürbis die Funktion von Nieren und Blase leicht an und entwässert gleichzeitig den Körper auf natürliche Art.
- Bekommt auch Empfindlichen gut: Das gegarte Fruchtfleisch von Butternut-Kürbis ist so leicht verdaulich, dass auch Menschen mit sensiblem Magen oder Darm es ohne Reue genießen können. Sogar Babys bekommt es bestens!



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Zucchini -Schinkentorte

Zutaten für 6 Personen

Teig

- 250g Magertopfen
- 3 EL Milch
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Ei
- 1 Pkg. Backpulver
- 300g Vollkornmehl

Belag

- 400g Zucchini
- 200g Schinken
- 1 Zwiebel
- 5 Eier
- 1 Sauerrahm
- 100g Alm Käse
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Teig

- Aus den Zutaten rasch einen Teig kneten (damit dieser nicht zu klebrig wird), in Folie wickeln und im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Belag

- Den Teig auswalken und auf ein gefettetes Backblech geben. Zwiebel scheiden, mit etwas Butter anrösten, Zucchini mit Schinken dazugeben, auf dem Teig verteilen. Sauerrahm mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den geriebenen Käse untermengen.
- Flüssigkeit auf den Teig gießen.
- Im Backrohr bei 180°C backen.

Andere Variante für den Belag

- 300g tiefgekühlten Spinat mit einer Zwiebel und 2 Knoblauchzehen anrösten und mit einem Guss aus Joghurt (ca.250g), 3 Eiern, 3 EL geriebenem Käse, Salz, Pfeffer, Muskat übergießen.

Info zum Rezept

- Besonders wertvoll macht die Zucchini ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A (Provitamin A) und Vitamin C. Zucchini haben mit zirka 19 kcal /100 g sehr wenig Kalorien und sind somit ein leichter, aber vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Beilagen

→ zu einem Putenfleisch
oder einem anderen
fettarmen Fleisch von
guter Qualität- am
besten Bio oder vom
heimischen Bauern.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Linsensalat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 ½ Tassen Wasser
- 1 ½ Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse braune Linsen
- 1 Schalotte fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- 1/2 TL Zitronenschale
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 Kopfsalat in feine Streifen geschnitten
- 1 Stange Staudensellerie in feine Scheiben geschnitten
- 1 Apfel in Scheiben geschnitten
- 2 EL Rosinen
- 1/4 Tasse Walnüsse



Zubereitung

- Das Wasser mit der Brühe und den Linsen in einem mittelgroßen Topf bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Den Deckel auf den Topf setzen, auf mittlerer bis niedriger Stufe herunterschalten und für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Inzwischen Schalotte, Öl, Zitronensaft und Zitronenschale Apfel, Rosinen und Walnüsse dazugeben. Gut durchmischen und servieren.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Die Hülsenfrucht ist super gesund und nährstoffreich. Vor allem ist sie ein wichtiger Lieferant für pflanzliche Proteine. Linsen enthalten so viel Eiweiß wie keine andere Hülsenfrucht. Sie bieten somit eine attraktive Alternative zu Fleisch, wobei pflanzliche Eiweißquelle im Gegensatz zu Fleisch so gut wie kein Fett besitzen. Aus diesem Grund erfreut sich der Eiweißlieferant besonders im Ernährungsplan von Vegetariern und Veganern über große Beliebtheit. Auch Sportler, die ihre Muskeln aufbauen und stärken wollen, können die Hülsenfrucht in eine proteinreiche, fettarme Ernährung mit einbauen.
- An Mineralstoffen hat die Linse auch einiges zu bieten: Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor und Zink sind nur einige Beispiele. Außerdem enthält die Hülsenfrucht die Vitamine der B-Gruppe. Diese sind wichtig für das Nervensystem. Zudem enthalten Linsen Eisen, wodurch sie ein pflanzliches Präventionsmittel für die Volkskrankheit Eisenmangel darstellt. Neben Linsen ist auch Spinat ein geeigneter Eisenlieferant.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Walnuss- Rosenkohl- Bratkartoffeln

Zutaten für 2 Personen

- 400g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 500 g Rosenkohl
- 50g Walnusskerne
- 2 EL raffiniertes Olivenöl
- 2 TL Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- 40 g frische Meerrettich
- Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

- Die Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser abbürsten und samt Schale in Salzwasser 20 bis 25 Minuten gerade weich garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen.
- Inzwischen den Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Den Rosenkohl waschen und den Strunk jeweils kreuzweise einschneiden, große Röschen halbieren. Den Rosenkohl in kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Nüsse grob hacken
- Die Kartoffeln in einer großen Pfanne in Öl und Butter bei mittlerer Hitze unter Wenden 6 bis 7 Minuten rundum knusprig braten. Rosenkohl und Nüsse dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Meerrettich schälen und auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Zum Servieren die Kartoffelpfanne mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersiel und Meerrettich bestreuen.

Info zum Rezept

- Deftiger Immun- Booster: Gebratene Kartoffeln und Rosenkohl bilden die sättigende Basis, Wallnüsse und Meerrettich veredeln die Mahlzeit.
- Rosenkohl enthält so viel Vitamin C wie kaum ein anderes Gemüse – schon 100 g decken mit rund 115 mg mehr als den Tagesbedarf und schützen im Winter vor Erkältung. Allerdings geht beim Kochen etwa die Hälfte des Vitamin-C Gehalts verloren. Gut, dass hier mit frisch geriebenem Meerrettich gewürzt wird: Pro Esslöffel liefert er so viel Vitamin C wie 1 Zitrone.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Schnelles Brot

Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Würfel Hefe oder 2 Pkt. Hefe trocken
- Evtl. eine Handvoll frischer oder getrockneter Kräuter (Frauenmantel, Spitzwegerich, Löwenzahn oder ähnliches)
- 2 TL Salz
- 2 TL Essig
- 1 EL Honig
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen geschrotet
- 500 ml Wasser warm oder Milch
- Brotgewürzmischung



Zubereitung

- Hefe in lauwarmer Flüssigkeit auflösen. Mehl in eine Schüssel geben. Alle anderen Zutaten dazugeben und kräftig verrühren. In eine gefettete Form füllen
- Teig ist eher flüssig als fest – nicht gehen lassen.
- In den auf 200°C vorgeheizten Backofen schieben, und ca. 60 Minuten backen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Das Brot geht schnell und schmeckt gut. Wer keine Kerne im Brot mag kann sie einfach durch 100 g mehr Mehl ersetzen und wer keine Kräuter mag Kann sie einfach weck lassen.

Info zum Rezept

- Dinkel gesünder als Weizen. Denn Dinkel ist gesund und enthält mehr und höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe. Auch punktet Dinkel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Und das, obwohl Dinkel eng mit Weizen verwandt ist.
- Außerdem enthält das Korn einen hohen Gehalt an Kieselsäure, auch Silizium genannt. Die Kieselsäure sorgt dafür, dass das Gewebe im Körper gefestigt und dessen Elastizität erhöht wird. Auch wirkt es sich positiv auf Haare, Nägel und Haut aus. Das in Dinkel enthaltene Silizium fördert zudem die Konzentration.
- Der Griff zum Dinkelmehl lohnt sich aber nicht nur gesundheitlich, sondern auch geschmacklich: Dinkel schmeckt nussig und ist deutlich aromatischer als Weizen.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Aufstrich mit Karotte

Zutaten

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 2 Karotten
- 250g Topfen
- 125g Sauerrahm
- etwas Leinöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Zwiebel klein schneiden, die Karotten reiben und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
- Topfen und Sauerrahm miteinander vermischen und die Zwiebel, Karotten und den Knoblauch hinzufügen, alles gut verrühren, dass Leinöl hinzufügen und würzen.

Info zum Rezept

- Karotten diese zu den Spitzenreitern der Carotinoidlieferanten zählen, sind sie außerdem extrem gesund – insbesondere für die Augen, die Haut und das Herz. Gleichzeitig schützen sie vor Diabetes, Arteriosklerose und Krebs.
- Man sollte Karotten welche zu den fettlöslichen Vitaminen gehören immer mit etwas Öl oder z.B mit Nüssen essen damit der Körper das Vitamin auch aufnehmen kann.



Schnittlauch Topfen Aufstrich

Zutaten

- 250g Magertopfen
- 250 g Sauerrahm
- Schnittlauch
- Evtl. andere Kräuter
- Pfeffer, Kräutersalz, evtl. Knoblauch und Senf
- Leinöl



Zubereitung

- Schnittlauch und die anderen Kräuter klein schneiden.
- Topfen und Sauerrahm miteinander vermischen und die Kräuter und das Leinöl hinzufügen und gut würzen.

Info zum Rezept

- Leinöl enthält gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Leinsamen verfügen über einen hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure, welche zu den Omega-3-Fettsäuren gehört. Alpha-Linolensäure kann Entzündungen hemmen, den Blutdruck und die Blutfette regulieren und somit Herzinfarkten, Schlaganfällen und Thrombosen vorbeugen.
- Beim Kauf sollte man auf die Qualität achten. Das Leinöl sollte unbedingt – auch im Supermarkt- kühl gelagert werden, kaltgepresst und in einer dunklen Glasflasche abgefüllt sein. Wenn es nicht kalt gelagert wird gehen wichtige Inhaltsstoffe und damit die gesunde Wirkung verloren.


Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Nach= speisen



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Flammkuchen mit Apfel und Zimt

Zutaten

- 4 Äpfel
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Dinkelmehl (Auszugs bzw. Kuchenmehl)
- 125 ml Wasser
- 2 EL Öl
- 1 EL Zucker
- Salz
- Zucker-Zimt-Mischung



Zubereitung

- Dinkelmehl, Öl, Wasser und Salz zu einem Teig kneten, dünn ausrollen
- Creme Fraiche mit Zucker mischen und auf den Teig verteilen
- Äpfel in dünnen Scheiben auf den Teig gleichmäßig verteilen, mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen (je nach Belieben mehr oder weniger)
- Backofen auf 250°C vorheizen und den Flammkuchen 10-15 min backen; er ist fertig, wenn die Äpfel goldbraun sind-da ist auch der Boden knusprig



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Zimt da denken wir an leckeres Adventgepäck usw. Die wenigsten wissen, dass Zimt ein uraltes Heilgewürz ist und heute auch im Ruf steht, ein Schlankmacher zu sein. Zimt soll günstig auf den Blutzuckerspiegel- und Cholesterinspiegel wirken und Appetit und Stoffwechsel ankurbeln. Und alleine sein Duft kann laut Studien in gute Stimmung versetzen und die Gehirnleistung verbessern.

Achten Sie beim Einkauf auf Qualität: Bei uns gibt es Cassia- und Ceylon Zimt. Kaufen Sie am besten Ceylon Zimt im Asialaden, Feinkost Geschäft oder Reformhaus. Er ist zwar etwas teurer, dafür aber auch edler, aromatischer und gesünder als Cassia Zimt.

- Der Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, zu erwähnen sind vor allem Kalium, das den Wasserhaushalt reguliert, und Eisen. Aufgrund der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gilt er als sogenannte "Zahnbürste der Natur".

- Was er besonders gut kann: Er reguliert die Darmtätigkeit. Ein Apfel enthält wichtige Vitamine wie:

- Provitamin A
- die Vitamine B1, B2, B6, E und C
- Niacin und Folsäure



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Apfel Crumble

Zutaten für 6 Personen

- 7 große Äpfel
- 70 g Rosinen oder getrocknete Sauerkirschen
- 50 g braunen Zucker
- 1 EL Honig
- 1 Bourbon Vanille
- Butter für die Form zum Ausfetten



Kruste

- 100 g braunen Zucker
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 55g weiche Butter
- 120g Haferflocken

Zubereitung

- Backofen auf 190° vorheizen. Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten.
- Äpfel, Rosinen, Zucker und Vanille in einer Schüssel sorgfältig vermengen. Die Mischung in die vorbereitete Form verteilen.
- Für die Kruste Zucker, Zimt und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Die Butter einarbeiten bis eine grobkrümelige Masse entstanden ist, dann die Haferflocken untermischen.
- Die Streusel gleichmäßig über den Äpfeln und Marillen verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist – sofort servieren.

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Der Darm profitiert von den gesunden Multitalenten. Äpfel fördern in jeder Form eine gesunde Verdauung. Zu diesem Ergebnis sind Wissenschaftler vom Lebensmittel-Forschungsinstitut der Technischen Universität Kopenhagen gekommen.
- Natürliche Cholesterinblocker. Pektine helfen aber nicht nur der Verdauung, sie können auch die Cholesterinwerte des Bluts senken – wie eine Studie der Florida State University zeigt. Ein Jahr lang aßen 160 Frauen im Alter von 45 bis 65 Jahren jeden Tag 75 Gramm getrocknete Äpfel oder Pflaumen. Das Ergebnis: Schon nach einem halben Jahr war der Wert des LDL-Cholesterins (schlechtes Cholesterin) der Apfelesserinnen um 23 Prozent gesunken.
- Auch hier sind es wieder die im Apfel enthaltenen Pektine, die den Cholesterinspiegel in Schach halten. Indem die Pektine Gallensäuren an sich binden, tricksen sie die Leber aus und zwingen sie dazu, für die Produktion von Gallensäuren auf das körpereigene Cholesterin zurückzugreifen. Die Folge: Der Cholesterinwert im Blut sinkt



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Karottenkuchen

Zutaten

- 3 Eier
- 250ml Öl
- 200g brauner Zucker
- 185g Dinkelvollkornmehl
- 90g gemahlene Nüsse
- 250g geraspelte Karotten
- 1 Prise Salz
- 1 TL Natron
- 2 TL Zimt
- 1 ½ TL Backpulver



Zubereitung

- Eier, Öl und Zucker mit dem Mixer schaumig rühren.
- Mehl mit Backpulver, Natron, Salz und Zimt vermischen und zugeben. Mit dem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.
- Nüsse und Karotten unterheben.
- Teig in eine Form geben und etwa 45 Minuten bei 180 ° backen. (Backrohr vorheizen)
- Vor dem Stürzen Kuchen ein wenig auskühlen lassen.
- Eventuell mit einer Zitronen-Zuckerglasur verzieren.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Karotten sind wohl eines der beliebtesten Gemüse überhaupt. Denn sie schmecken süß und können direkt aus der Hand geknabbert werden. Sie lassen sich aber auch im Nu zu Salat, Gemüse, Saft, ja sogar zu Kuchen verarbeiten. Da Karotten überdies zu den Spitzenreitern der Carotinoidlieferanten zählen, sind sie außerdem extrem gesund – insbesondere für die Augen, die Haut und das Herz. Gleichzeitig schützen sie vor Diabetes, Arteriosklerose und Krebs.
- Bei den Karottenballaststoffen handelt es sich um eine sehr günstig zusammengesetzte Kombination aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Selbst Menschen, die normalerweise empfindlich auf Ballaststoffe reagieren, tun dies bei Karotten im Allgemeinen nicht.
- Während die löslichen Ballaststoffe den Stoffwechsel anregen und dazu beitragen können, die Blutfettwerte zu senken sowie Cholesterin auszuscheiden, regen die unlöslichen Ballaststoffe die Darmtätigkeit an und lindern Magen-Darm-Probleme. Karotten haben dabei den großen Vorteil, dass sie sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall wahre Wunder bewirken können.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Obstsalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Stk. Apfel
- 1 Stk. Weingartenpfirsich
- 1 Stk. Banane
- 1 Stk. Birne
- 1 Handvoll Kirschen
- 1 Handvoll Weintrauben
- oder ein anderes Obst der Saison
- 500 g Magerjoghurt
- 4 EL Studentenfutter
- 1 TL Honig (flüssiger)



Zubereitung

- Zunächst das Obst vorbereiten.
- Dazu alles bis auf die Banane waschen.
- Den Apfel und die Birne vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.
- Die Kirschen entsteinen.
- Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Weintrauben entweder ganz lassen oder bei großen Trauben diese halbieren.
- Das Obst in einer großen Schüssel vermischen.
- Das Magerjoghurt mit dem Honig verrühren und über den Salat geben.
- Das Studentenfutter drüberstreuen und den Obstsalat servieren.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info zum Rezept

- Ein Obstsalat vereint in bunter, hübschster Weise alle Vitamine, die unserem Körper guttun, in einem Schälchen. Je nach Saison variieren verschiedene Farben in unserem Obstsalat.
- Die Früchte können ganz nach Belieben und Geschmack und je nach Saison gemischt werden, von heimischen Obstsorten bis zu exotischen Raritäten. So kann sich jeder ganz einfach seinen liebsten Obstsalat-Mischung zusammenstellen und nach Belieben mit Nüssen und Joghurt verfeinern.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Topfencreme mit Früchten

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Magertopfen
- 4 EL Milch
- 2 TL flüssiger Honig
- 2 rotbackige saure Äpfel - Elstar
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Erdbeeren oder ein anderes Obst
- ¼ TL Zimt Pulver
- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 6 Walnusskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne



Zubereitung

- Den Topfen mit der Milch in einer Rührschüssel glatt rühren. Dann das Leinöl und den Honig dazugeben und so lange unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
- Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

- Zwei Drittel der Apfel- und Erdbeerstücke vorsichtig mit Zimt mischen, auf Schalen verteilen und mit Leinsamen bestreuen. Die Topfen- Leinöl- Creme darauf verteilen.
- Zum Servieren die Wallnüsse und Sonnenblumenkerne hacken und mit den übrigen Apfel- und Erdbeerstücken über die Creme streuen.

Info zum Rezept

- In der Topfen- Leinöl- Creme stecken mit Omega- 3- Fettsäuren und Aminosäuren wichtige Stoffe für ein gesundes Herz, Augen und Gehirn.
- Leinöl und Topfen sind die ideale Basis für ein gesundes für ein gesundes Frühstück. Denn diese Eiweiß- Öl- Kombination versorgt und nicht nur viele Stunden mit Energie. Sie gewährleistet auch die gleichzeitige Aufnahme wertvolle ungesättigter Fettsäuren und spezieller schwefelhaltiger Aminosäuren in dem Körper.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Knäckebrot

→ der perfekte Snack für Zwischendurch

Zutaten

- 130g Haferflocken
- 130g Dinkelvollkornmehl
- 130g gemischte Körner
- 1 TL Salz
- 50ml Öl
- 400ml Wasser



Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten verrühren.
- Wasser und Öl zufügen und ca. 1 Stunde quellen lassen.
- Auf zwei mit Backfolie belegte Bleche streichen und ca. 20 Minuten bei 170 ° Umluft backen. (Backrohr vorheizen)
- Dann in Stücke schneiden (Pizzaschneider)
- Ca. 20-30 Minuten fertigbacken

Info zum Rezept

● Knäckebrot liefert dem Körper wertvolle Nährstoffe wie pflanzliches Eiweiß, Zink, Kalzium und Magnesium. Besonders gesund ist Knäckebrot, das mit Mehl aus Vollkorn gebacken wird. Es enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Knäckebrot aus Weizenmehl, weil vom Korn auch die besonders wertvollen Randschichten und Schalen vermahlen werden.



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin



Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin