

SUSANN NOCENT

# Mein HCG Rezepte Büchlein

33 tolle  
Rezepte

Auch auf  
Youtube

 TRIBUSVERLAG

# Mein HCG Rezepte Büchlein

1. [Mein HCG Rezepte Büchlein – Susann Nocent](#)
2. [Impressum:](#)
3. [Mein HCG Rezepte Büchlein](#)
4. [Allgemeine Infos](#)
5. [1. Süße Knusperstangen](#)
6. [2. Schoko-Rum-Kekse](#)
7. [3. Die leckeren Waffeln ☺](#)
8. [4. Bratapfel-Zimt-Quark](#)
9. [5. Sternchennachtisch](#)
10. [6. Betthupferl](#)
11. [7. Marzipankugeln](#)
12. [8. Schoko-Rum-Kugeln](#)
13. [9. Falscher Zitronenkuchen](#)
14. [10. Baiser/Eiweißgebäck](#)
15. [11. Käsekuchen-Muffins](#)
16. [12. Marmelade](#)
17. [13. Eiweißerdbeershake](#)
18. [14. Latte macchiato](#)
19. [15. Schokoquark](#)
20. [16. Auberginencreme](#)
21. [17. Tsatsiki](#)
22. [18. Scharfer Knoblauchdip](#)
23. [19. Hackoopsie Torte](#)
24. [20. Susis flotte Rolle](#)
25. [21. Hüttenkäsetaler](#)
26. [22. Rindergulasch](#)
27. [23. HCG Flohbrötchen](#)
28. [24. Oopsie 2.0](#)
29. [25. Schlemmertopf](#)
30. [26. Jägertopfauflauf](#)
31. [27. Hackbolognese](#)
32. [28. Oopsie Burger](#)

33. [29. Hackbraten](#)
34. [30. Pizza](#)
35. [31. Letscho](#)
36. [32. Käsechips](#)
37. [33. Knusperbärchen](#)
38. [Berechnungen](#)
39. [Die SWK setzt sich aus 4 unterschiedlichen Phasen zusammen.](#)
40. [Macht euren Traum zu einem Ziel mit Datum!](#)
41. [Tribus Buch & Kunstverlag präsentiert:](#)

# **Mein HCG Rezepte Büchlein**

Susann Nocent

# **Impressum:**

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Veröffentlicht im Tribus Buch & Kunstverlag GbR

Mai 2021

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2021 Tribus Buch & Kunstverlag GbR

Texte: © Copyright by Susann Nocent

Fotos: © Copyright by Susann Nocent

Lektorat: Lisa Gausmann

Druck: epubli, ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Coverdesign: Verena Ebner

Layout: Verena Ebner

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung  
außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung  
des Verlages unzulässig und wird strafrechtlich verfolgt.

Tribus Buch & Kunstverlag GbR

Mittelheide 23

49124 Georgsmarienhütte  
Deutschland

[www.tribusverlag.com](http://www.tribusverlag.com)

# Mein HCG Rezepte Büchlein

Hallo Stoffelchen und alle, die es noch werden wollen,

hier kommt nun das ersehnte Rezeptebüchlein zu meinem YouTube-Kanal. Für alle, die mich noch nicht soooo gut kennen: Ich habe 2016/2017 die Stoffwechselkur durchgeführt und in 26 Wochen 26 Kilo abgenommen. In dieser Zeit bekam ich immer mehr Spaß am Kochen und entschloss mich dazu, meine „Kochkünste“ als Video aufzunehmen und bei YouTube hochzuladen. Ich wollte so gerne den vielen Menschen Mut machen und zeigen, dass die tollen Rezept wirklich einfach zuzubereiten sind, denn eine super Köchin bin ich eben auch nicht. Es wurde dann etwas ruhiger um mich und ich habe leider auch wieder zugenommen. Warum und wieso es mir nicht noch einmal passiert, steht auf einem anderen Blatt Papier. ☺ Nee Quatsch, steht in meinem Buch „Mein JoJo Leben im Diätenwahn“.

Im August 2020, genauer gesagt, exakt am 24.08.2020, habe ich mich dazu entschlossen, wieder mit der Stoffwechselkur zu beginnen. Und nun, am 24.02.2021, ein halbes Jahr später, habe ich wieder 22 Kilo abgenommen und mein Traumgewicht erreicht. Der Spaß am Kochen und natürlich auch an meinen kleinen Kochfilmchen ist sofort wieder präsent gewesen und ZACK, schon sind wieder Videos von mir zu sehen. Weil ich immer wieder nach schriftlichen Rezepten zu meinen Videos gefragt wurde, habe ich mich entschlossen, dieses Büchlein zu schreiben. Neben den Rezepten steht immer das Datum, an dem ich das dazugehörige Video veröffentlicht habe. Das erklärt dann auch mein unterschiedliches Aussehen und meine veränderte Figur.

Die Rezepte in diesem Buch sind alle kurkonform und für die strenge Phase der HCG Stoffwechselkur geeignet.

Nun hoffe ich, dass ich euch mit diesen tollen Rezepten und den passenden Videos Lust und Motivation geben kann, in ein neues Lebensgefühl zu starten.

Dass auch ich eine Diätvergangenheit habe, könnt ihr in meinem Buch „Mein JoJo Leben im Diätenwahn“ nachlesen (ISBN 978-3-7531-6796-1), bei Facebook findet ihr mich unter „JoJoLebenSusann Nocent“ und mein YouTube-Kanal ist ebenfalls unter meinem Namen zu finden☺.

## Allgemeine Infos

Bevor ihr euch auf die Rezepte stürzt, möchte ich euch noch einige Informationen geben.

Die Silikonformen sind für mich super praktisch und nicht mehr wegzudenken. Inzwischen habe ich tatsächlich eine ganze Sammlung davon. Allerdings würde ich empfehlen, die Formen nicht in die Geschirrspülmaschine zu stellen. Bei meinen Silikonformen ist später alles in der Form kleben geblieben. Es ließen sich danach weder Waffeln noch Käsekuchenmuffins fluffig aus der Form drücken. ☹️ Des Weiteren schreibe ich in meinen Rezepten sehr oft von Erythrit. Das ist ein Zuckerersatz, mit dem ich persönlich am besten klarkomme und auch die besten Erfahrungen beim Kochen und Backen gemacht habe. Er ist sehr grobkörnig, aus diesem Grund verarbeite ich ihn zu Puderzucker. Ich nutze dazu eine Küchenmaschine, funktioniert aber auch in einem Smoothie Mixer. Würde ich euch auf jeden Fall empfehlen.



Flohsamenschalen gibt es ebenfalls von unterschiedlichen Firmen. Nicht alle eignen sich zum Kochen oder Backen. Einige werden sogar lila, ☺ schmecken soll es aber trotzdem.

Nun zu meinen sogenannten Spezialsoßen ohne Fett und Kohlenhydrate. Im Handel gibt es so unglaublich viele unterschiedliche Sorten. Einige schmecken gut, einige sind nicht genießbar. Da auch hier die Geschmäcker so unterschiedlich sind, möchte ich euch empfehlen, selber herauszufinden, welche sich für euren Gaumen eignen. ;-)

Was solltet ihr also meiner Meinung nach alles im Haus haben, wenn ihr euch für die Stoffwechselkur entschieden habt:

Für die Gesundheit aus meiner Sicht ein MUSS, sind hochwertige und natürliche Vitalstoffe, die dafür sorgen,