Gesunde und kalorienarme Rezepte

So geht kalorienarmes Kochen bei vollem Genuss! Inkl. Leckere Backrezepte

Mareike Albrecht

Copyright © 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Die Rechte des hier verwendeten Textmaterials liegen ausdrücklich beim Verfasser. Eine Verbreitung oder Verwendung des Materials ist untersagt und bedarf in Ausnahmefällen der eindeutigen Zustimmung des Verfassers.

Inhalt

Frühstück
- Mango – Vollkornbrot
- Obstsalat
- Roter Smoothie
- Grüner Smoothie
- Burner Porridge
- Protein-Pancakes
- Frischkäsekugeln mit Radieschen
- Bananenquark
- Eiersalat
- Gemüse mit Dinkelpfannenkuchen
- Hüttenkäse mit Erdbeeren
- Beeren Smoothie
- Smoothie Grün mit Zitrusfrüchten
- Avocado - Brot mit Ei
- Spiegelei auf Brot mit Käse

Mittagessen
- Avocado gefüllt
- Pute mit buntem Gemüse
- Gemüseauflauf
- Spagetti mit grüner Soße
- Bulgur und Gemüse
- Kleine Pizzen
- Kichererbsen - Auberginen - Topf
- Bohnentopf mit knuspriger Parmesan
- Lachs mit Fenchel
- Brokkoli Suppe mit Garnelen

Hähnchen - Eintopf mit Kürbis
Brokkoli - Huhn auf asiatisch
Couscous mit Hähnchen auf orientalische Art
Reis - Pfanne mit Tofu
Hähnchen mit Ofenkartoffeln
Scharfe Kartoffelsuppe
Tomatensuppe scharf
Spiegelei mit Bulgur und Gemüse

Abendessen

Hüttenkäse mit Thunfisch
Gemüsesalat
Pute aus dem Ofen
Putenfrikadellen mit Knäckebrot
Dorade mit scharfer Sauce
Leckere Sardinen-Spieße
China-Pfanne mit Garnelen
Fett weg Bürger
Hähnchen im Spinat Bett
Quinoa-Avocado Burritos
Fruchtiger Salat mit Huhn
Hähnchen in Kräuter- Panade
Mozzarella - Omelette
Omelette mit Champignons
Quinoa Salat
Spinat - Bowle
Tintenfisch - Salat
Hüttenkäse - Keks

Shakes

Quark – Bananen – Shake
Grapefruit Blaubeeren--Shake
Orange-Bananen-Shake
Chiasmen – Eiweiß -Shake
Quinoa – Shake mit Kokos
Eiweiß-Shake mit Wassermelone
Hüttenkäse-Shake mit Quark
Mandel-Quark-Shake
Haselnuss-Shake mit Chiasmen
Birnen-Shake

Smoothies

Maracuja-Smoothie mit Ingwer
Birnen-Mandel-Smoothie
Holunder-Smoothie
Der gelbe Smoothie
Fresh Smoothie

Kaki-Smoothie
Spinat-Heidelbeer-Smoothie
Grüner Smoothie
Apfel-Smoothie
Backen und Desserts
Brombeer-Kokos-Dessert
Eierkuchen
Winter – Low Carb Lebkuchen
Lebkuchen-Crème brûlée
Quark-Dessert
Chia-Beeren Quarkspeise
Dessert mit frischer Mango
Apfel-Quark-Zimt Dessert
Brombeer-Kokos-Dessert
Mousse au Chocolat
Zitronen Soufflé
Tiramisu
Granula Müsli
Mokka Sahne Mousse
Zimtrolle mit griechischem Joghurt
Kokos-Mandel-Quark Bällchen
Apfel Chia Quarkauflauf
Apfelkuchen
Fitness-Kaiserschmarrn
Haftungsausschluss
Urheberrecht
Impressum

Viele Berufstätige wollen sich gesund ernähren, doch ihnen fehlt die Zeit zum Kochen. Ihnen hilft jetzt dieses praktische Kochbuch mit über 90 einfachen Low Carb Rezepten weiter. Es bietet eine breite Auswahl für Speisen zum Frühstück, Mittag, Abendessen, einschließlich leckerer Backrezepte. Zudem profitieren Sie von vielen Ratschlägen für ein kalorienarmes und abwechslungsreiches Kochen und Backen.

Auch im stressigen Berufsalltag können Sie sich gesund und bewusst ernähren. Mit über 90 schmackhaften Rezepten für Geflügel, Fisch, Vegetarisches, Desserts oder

zum Backen können Sie auf kalorienarme Gerichte für jede Gelegenheit zurückgreifen. Damit ist für eine abwechslungsreiche Ernährung mit wenig Fett, Kohlenhydraten und Zusatzstoffen gesorgt. Die Rezepte sind präzise beschrieben und können auch von Laien einfach und schnell zubereitet werden. So lassen sie sich bestens in den Berufsalltag integrieren.

Wenn wenig Zeit zum Kochen bleibt, greifen viele Menschen auf Fast Food zurück. Mit diesen Rezeptideen erhalten Sie eine gesunde Alternative. Gesunde kalorienarme Rezepte, die mit wenig Zutaten und Vorbereitung auskommen, sind die perfekte Wahl für Berufstätige. Sie eignen sich darüber hinaus für die Gewichtsreduzierung und die langfristige Ernährungsumstellung. So können Sie ohne Verzicht auf schmackhafte Gerichte abnehmen und zur Traumfigur finden. Sogar leckere Backrezepte sind in diesem Low Carb Kochbuch enthalten.

Frühstück

Mango – Vollkornbrot

518 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 3 Cherrytomaten
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1/2 Avocado1 EL Mandelmus
- 3 Scheiben Serranoschinken
- 3 Scheiben Mango
- 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

Zuerst wird das Mandelmus auf eine Scheibe Vollkornbrot gestrichen. Nun werden die Mangoscheiben daraufgelegt und die Granatapfelkerne werden darüber-gestreut.

Auf die andere Scheibe Vollkornbrot wird der Schinken verteilt. Die Avocado wird in Streifen geschnitten und auf den Schinken gelegt. Die Cherrytomaten werden halbiert und ebenfalls darüber gegeben. Das Brot zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit...

Obstsalat

226 kcal pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 1 Prise Zimt
- 1 Papaya
- 1 EL Orangensaft
- 1 säuerlicher Apfel
- 50 g fettarme Dickmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Apfeldicksaft
- 20 g Rosinen
- 1 EL gehackte Haselnüsse

Zubereitung

Zuerst wird die Papaya geschält und die Kerne werden entfernt. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Danach wird der Apfel gewaschen, trockengerieben und geviertelt. Anschließend wird er entkernt und gewürfelt. Die Apfelwürfel werden mit dem Zitronensaft beträufelt und vermischt. Nun

werden die Apfelwürfel mit den Papaya Würfeln und den Rosinen sowie den Haselnüssen und dem Apfeldicksaft gemischt. Der Orangensaft mit der Dickmilch und dem Zimt verrührt. Bevor der Salat serviert wird die Soße mit dem Obst mix verrühren.

Guten Appetit...

Roter Smoothie

60 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 1 Spritzer Zitrone
- 140 g Wassermelone
- 2 Eiswürfel
- 2 kleine Tomaten
- Chiliflocken
- 2 Stiele Koriander

Zubereitung

Das Melonenfruchtfleisch wird entkernt und in Stücke geschnitten. Die Tomaten werden mit kochendem Wasser überbrüht und anschließend gehäutet. Der Koriander wird abgespült und vorsichtig trocken geschüttelt. Das Melonenfruchtfleisch, die Tomaten und den Koriander zusammen mit dem Chili, dem Zitronensaft und dem Eis in einen Mixer geben und alles gut durchmixen. Sollte der Smoothie zu fest werden, kann dieser mit Eiswürfeln Eiswürfeln flüssiger gemacht werden.

Guten Appetit...

Grüner Smoothie

158 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 100 ml Mineralwasser
- 3 Grünkohlblätter
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Kiwis
- 1 Orange

Zubereitung

Die Grünkohlblätter werden von dem Stiel gelöst und anschließend geputzt und gewaschen. Die Blätter nun trocken tupfen und grob zerzupfen. Die Kiwis werden geschält und geviertelt. Die Orange wird ebenfalls geschält und in ihre Segmente geteilt. Der Ingwer wird ebenfalls geschält. Jetzt werden die Grünkohlblätter, der Ingwer, die Kiwis und die Orange in einen Mixer gegeben und fein püriert. Das Ganze wird zum Schluss mit dem Mineralwasser aufgefüllt und gut verrührt.

Guten Appetit...

Burner Porridge

390 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 1/2 Äpfel
- 25 g zarte Vollkornflocken
- 20 g Cranberrys
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL gehackte Nüsse
- 200 ml Mandelmilch

- 1 TL Bienenpollen
- 100 g fettarmer Hüttenkäse
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

Die Haferflocken werden mit den Leinsamen in einen Topf gegeben und mit der Mandelmilch bei schwacher Hitze für 2-3 Minuten köcheln gelassen. Die Haferflocken und die Leinsamen müssen aufquellen. Danach das Ganze kurz abkühlen lassen. Den Hüttenkäse mit dem Zimt, den Bienenpollen, den Cranberrys und den Nüssen hinzufügen und alles gut vermischen. Der Apfel wird in kleine Würfel geschnitten und über das fertige Porridge gegeben.

Guten Appetit...

Protein-Pancakes

395 kcal / pro Portion

Zutaten für 1 Person

- 1 EL Ahornsirup
- 30 g Kokosmehl
- 1 TL Rapsöl
- 0,3 TL Weinsteinbackpulver
- 50 g gemischte Beeren (tiefgefroren)
- 90 ml Mandelmilch
- 20 g Sojaflocken
- 2 Eier

Zubereitung

In einer Schüssel werden das Kokosmehl, die Mandelmilch und das Backpulver gemischt. Jetzt die Eier und die Sojaflocken unterrühren und für 10 Minuten quellen gelassen. Die Beeren werden aufgetaut. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen und 2 EL des Teiges hineingeben. Die Pancakes bei schwacher Hitze für 2-3 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen.