E-Book

Weihnachten mit

WEIGHT LOSS PROGRAM

FIT 6

NUTRICODE

Weihnachten ist eine Zeit des Wohlbefindens, der Großzügigkeit und der Freude. Es ist eine Zeit, in der man Momente und Gefühle miteinander teilt. Deshalb und dafür, was es für uns bedeutet, wünschen wir Ihnen ein Weihnachtsfest voller ***Glück****,* ***Liebe*** *und* ***Frieden****.*

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung..... Seite 4-9
Fischgerichte..... Seite 12-17
Fleischgerichte..... Seite 20-25
Dessert..... Seite 28-33

ALLGEMEINE TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON EXZESSEN IN DER WEIHNACHTSZEIT

Diese Jahreszeit ist in der Regel durch ein Übermaß an Lebensmitteln gekennzeichnet. Hier sind einige Tipps / Vorschläge, um ein „komplettes" Weihnachten zu haben, ohne die Gewichtsabnahme zu gefährden.

· Begrenze die Festtage auf die Festtage: Abendessen am 24., Mittagessen am 25., Abendessen am 31. und Mittagessen am 1. Verlängere Weihnachten nicht bis Silvester. Nimm an den übrigen Tagen die Essgewohnheiten wieder auf;
· An den Festtagen (24., 25. und 31. Dezember sowie 1. Januar) solltest du weder Hafer noch Brot essen;
· Erhöhe den Proteingehalt bei Zwischenmahlzeiten (Schinken, Eier, ...);
· Lasse keine Mahlzeiten aus;
· Trink mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag;
· Entscheide dich beim Mittag- und Abendessen für die erlaubten Lebensmittel;
· Esse langsam, so dass du das Essen gut kauen und genießen kannst;
· Wenn du Süßigkeiten isst, wähle bis zu 3 verschiedene Sorten aus, und lege von jeder ein wenig auf einen Dessertteller. Bleibe bei der Verkostung! Bitte nicht wiederholen!
· Trinke zu den Mahlzeiten immer Wasser;
· Nutze unsere Rezepte, um deinen Weihnachtstisch zu verschönern

EINFÜHRUNG

Garnelen-Canapés

Zutaten:

- 12 mittelgroße Garnelen
- 1 Salatgurke
- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dessertlöffel Limettensaft
- Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Avocado schälen. Die Tomate und die Zwiebel würfeln. Avocado, Zwiebel und Tomate zerkleinern, bis eine Masse entsteht. Mit Limettensaft und Pfeffer würzen und gut vermischen. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch und die Garnelen anbraten. Mit Salz würzen und anbraten, bis die Garnelen goldbraun sind. Schäle die Gurke und schneide sie in halbzentimetergroße Scheiben. Die Gurkenscheiben auf einem Tablett anrichten, auf jede Scheibe einen Esslöffel Avocado- und Tomatenmischung geben und mit einer Garnele abschließen. Wiederhole den Vorgang bei jedem Canapé.

Bunte Paprika „Sterne”

Zutaten:

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 6 Eier
- Salz qb
- Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl qb

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, das Innere entfernen und in Ringe schneiden. Etwas Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und die Paprikascheiben nebeneinander drauflegen. Auf beiden Seiten braun werden lassen. In jeden "Ring" ein Ei legen, mit Salz und Pfeffer würzen und garen lassen.

Garnelen-Soufflé

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 Tasse gekochter Garnelen
- 4 Esslöffel Ricotta-Käse
- 50 g geriebener Mozzarella-Käse
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Eier mit einem Handrührgerät leicht verquirlen, den Käse dazugeben und gut verrühren. Den geriebenen Käse hinzufügen und umrühren. Die Garnelen hinzufügen und würzen. In kleine gebutterte Förmchen verteilen. Im Ofen bei 180° 35 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Kabeljau-Quiche

Zutaten:

- 300 g Kabeljau
- 200 g gekochter Wirsing
- 4 Eier
- 1 Quark
- Olivenöl und Knoblauchzehen nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

In einer Pfanne ein wenig Olivenöl mit dem Knoblauch erhitzen. Den Kohl und den Kabeljau hinzufügen, anbraten, bis er gut schmeckt, und die Gewürze anpassen. In eine Pyrexform geben und beiseite stellen. Getrennt davon die Eier mit dem Frischkäse vermischen, in die vorige Zubereitung gießen, mit schwarzem Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 20 Minuten backen. In Scheiben schneiden und servieren.

Auberginen-Pastete

Zutaten:

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel zerdrückte Tomate
- Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack

Zubereitung:

Die Aubergine waschen, den Deckel entfernen und in Stücke schneiden. In mit Salz gewürztem Wasser etwa fünf Minuten lang kochen (mit Deckel). Abgießen und abkühlen lassen. Die Aubergine so weit wie möglich zusammendrücken, um ihr das gesamte Wasser zu entziehen. Beiseite stellen. In einer Pfanne das Olivenöl mit den Zwiebeln und dem Knoblauch erhitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Tomate und den Oregano hinzugeben und gut vermischen. Mische die beiden Zubereitungen in einer Küchenmaschine (oder mit einem Stabmixer) und püriere die Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Als Aufstrich auf Gurkenscheiben oder gehackt mit Selleriestangen servieren.

FISCHGERICHTE

Gebackener Kabeljau

Zutaten:

- Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Kabeljau-Rückenstücke
- 100 g Brokkoli
- 100 g Blumenkohl
- 1 Ei
- 2 Zwiebeln
- 8 schwarze Oliven
- 80 g portugiesischer Weißkohl
- Salz

Zubereitung:

Weiche den Kabeljau mit der Hautseite nach oben, lase es über die Nacht stehen. Das Gemüse vorbereiten: Brokkoli, Blumenkohl und Kohl in Stücke schneiden. Das Gemüse, das Ei und das Salz in eine Pfanne geben und kochen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Auf ein Backblech die Zwiebelringe und das Gemüse legen und Platz für die Kabeljaufilets schaffen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und in den Ofen schieben. Wenn der Kabeljau fertig gebacken ist, den Ofen ausschalten und mit gehacktem Ei und Oliven bestreuen.

Kabeljau-Scheiben

Zutaten:

- 500 g gesäuberter und zerkleinerter Kabeljau
- Olivenöl
- 600 g Blumenkohl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 150 ml teilentrahmte Milch
- 1 Ei

Zubereitung:

Den Blumenkohl in einem Topf mit reichlich Wasser und Salz kochen. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel, die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen, einen Schuss Olivenöl und den zerkleinerten Kabeljau in eine Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und braten. Den Blumenkohl zerkleinern, den Kabeljau und das Glas Milch hinzufügen und zerkleinern. Auf ein Backblech legen und mit Ei und gehackter Petersilie bestreuen. Im Ofen goldbraun backen.

Gebackener Seehecht mit Rosmarin

Zutaten:

- 2 Stücke Seehecht
- Getrocknete Rosmarinblätter
- 2 Lauch
- 1 rote Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Brokkoli
- Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- Zitronensaft

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Die Seehechtfilets mit Salz, Pfeffer und Rosmarinblättern marinieren. Schneidenden Lauch in dünne Scheiben, die Zwiebel in Halbmonde, hacken den Knoblauch, schneidedie Paprikaschote in dünne Streifen und viertel jeden Brokkolistrauch. Das Gemüse auf ein Backblech legen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Gut anbraten. Die Steaks auf das Gemüse legen. Mit dem Zitronensaft und den getrockneten Rosmarinblättern beträufeln. 30 Minuten im Ofen backen.

Kabeljau-Rölchen

Zutaten:

- 4 Kabeljau
- 1 rote Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Rübe
- 12 Blätter Wirsingkohl
- Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Kabeljaustücke mit der Hautseite nach oben in eine Pfanne legen. Mit Wasser bedecken, mit etwas Olivenöl beträufeln und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Kabeljau mit einer Schaumkelle herausnehmen und die Brühe abseihen. Die Brühe mit der in Würfel geschnittenen Paprika, Zwiebel und Rübe wieder zum Kochen bringen und kochen. In einem separaten Topf die Kohlblätter 5 Minuten lang kochen. Den Kabeljau von Haut und Gräten befreien, zerkleinern und beiseite stellen. Die Kohlblätter gut abtropfen lassen und übereinander legen, so dass vier Quadrate entstehen. Die restlichen Blätter in Stücke schneiden und in die Mitte legen. Das Gemüse ebenfalls auf den Kohlblättern verteilen, den Kabeljau anrichten und zu einem Rölchen formen. Den Kohl mit den Enden nach unten auf ein Tablett legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200° 10 bis 15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Kabeljau-Pfanne

Zutaten:

- 2 gekochte Kabeljaufilets
- 1 gekochter Kohl
- ½ Tasse schwarze Oliven
- 3 gekochte Eier
- Olivenöl, Knoblauch und Koriander nach Geschmack

Zubereitung:

Den Kabeljau von Haut und Gräten befreien. Den Kohl und die Eier hacken. In einer tiefen Bratpfanne Olivenöl mit gehacktem Knoblauch erhitzen. Kabeljau, Kohl, Eier und Oliven hinzufügen. Mit gehacktem Koriander servieren.

Oktopus mit falschem Reis

Zutaten:

- 2 Tassen geriebener Blumenkohl
- 1 Tasse Oktopus in Stücken gekocht
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine reife Tomate
- Salz, Knoblauch, Pfeffer, Lorbeerblatt, Koriander und Olivenöl nach Geschmack

Zubereitung:

Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch und gehackte Tomaten in eine Pfanne geben und 5 Minuten lang anbraten. Tintenfisch und Blumenkohl hinzufügen und würzen. Falls erforderlich, etwas Wasser hinzufügen. 10 Minuten kochen lassen und schon ist es servierfertig!

Kabeljau-Fischpastete Fit6

Zutaten:

- 1 Tasse gesäuberter und zerkleinerter gekochter Kabeljau
- 1 Tasse gekochter Blumenkohl
- ½ Tasse gekochter Kürbis
- 1 Ei
- Pfeffer und frische Petersilie nach Geschmack

Zubereitung:

Den Kabeljau mit dem Blumenkohl und dem Kürbis mischen und mit Pfeffer und Petersilie würzen. Das Ei zu Mischung hinzufügen. Abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen. Den Teig mit den Händen formen. Auf ein Backblech legen und 20 Minuten bei 200° backen. Wenden und weitere 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Oktopus mit sautiertem Gemüse

Zutaten:

- 1,5 kg Oktopus
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Bund Sprossen
- Olivenöl, Salz, Lorbeerblatt, weißer Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

In einer großen Pfanne den Oktopus mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und der Zwiebel in der Schale kochen. Mit Salz würzen und abkühlen lassen, ohne sie aus dem Wasser zu nehmen. Trenne den Kopf von den Tentakeln und lege sie auf ein Backblech. Den Oktopus mit Olivenöl beträufeln, die zerdrückten Knoblauchzehen und das Lorbeerblatt auf dem Gericht verteilen und mit weißem Pfeffer bestreuen. Im Ofen bei 180° goldbraun backen. Mit gehackter frischer Petersilie bestreut servieren. Das Grünzeug 5 Minuten lang in Salzwasser kochen. Überschüssiges Wasser gut abgießen. Olivenöl und gehackte Knoblauchzehen in eine Pfanne geben. Wenn das Olivenöl sehr heiß ist, den Kohlrabi hinzufügen und anbraten.

FLEISCHGERICHTE

Schweinelende mit Ananas

Zutaten:

- 1 kg Schweinelende
- 1 Dessertlöffel Paprika
- 2 dl Weißwein
- 2 g Tomaten
- 4 Scheiben Ananas
- 500 g grüne Bohnen
- Olivenöl
- 1 Zweig Schnittlauch
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln

Zubereitung:

Die Schweinelende mit Paprika, Weißwein, geschnittenem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel in Scheiben schneiden. Eine Schicht Zwiebeln in einen Bräter legen und die Schweinelende darauf legen, mit etwas Olivenöl beträufeln. In den Ofen schieben und 15 Minuten garen lassen. Nach dieser Zeit aus dem Ofen nehmen und die Oberfläche der Lende einschneiden und abwechselnd eine Scheibe Ananas und eine Scheibe Tomate darauf legen. Die grünen Bohnen waschen und vorbereiten. In heißem Wasser mit ein wenig Salz und Pfeffer kochen. Das Filet mit den grünen Bohnen und dem gehackten Schnittlauch servieren.

Putenkeule mit Orange

Zutaten:

- 1 Putenkeule
- 4 Orangen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 500 g Rosenkohl
- 2 Zwiebeln

Zubereitung:

Das Fleisch würzen, über Nacht mindestens 6 Stunden, stehen lassen. Die in kleine Stücke geschnittene Putenkeule in ein Gefäß legen. In einer Schüssel die Sauce zubereiten: Knoblauch zerdrücken, Lorbeerblatt und Rosmarinblätter hacken, salzen, pfeffern und den Saft von 3 Orangen dazugeben. Das Fleisch mit der Sauce bepinseln und gut bestreichen. Lege eine Orangenscheibe auf die Fingerknöchel. Mariniere es. Die Zwiebeln in Halbmonde schneiden. Die Zwiebeln in einen Bräter geben, die Hähnchenkeule darauf legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und bei höchster Temperatur in den Ofen schieben. Wenn das Fleisch anfängt, braun zu werden, reduzieredie Temperatur und lasse es langsam braten, damit das Fleisch saftiger ist.

Gefüllte Fleischröllchen

Zutaten:

- 1 kg Hackfleisch
- Salz qb und Pfeffer qb
- 150 g in Scheiben geschnittener Schinken
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- ½ grüner Pfeffer
- ½ roter Pfeffer
- 200 g Champignons
- 2 Zucchini
- Salat: Kopfsalat, Tomate, Gurke

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Salz, gehackter Zwiebel und Pfeffer würzen und gut einwickeln. Ein Blatt Backpapier oder Folie ausbreiten. Das Hackfleisch darauf verteilen, so dass ein Rechteck entsteht. Die Tomate, die Champignons, die Paprikaschoten und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auf das Hackfleisch eine Schicht aus Schinkenscheiben, Zucchinischeiben und Paprika legen. In die Mitte des Rechtecks die Tomate und die Pilze legen. Den Hackbraten vorsichtig aufrollen, dazu die Folie aufrollen und zusammendrücken, damit die Füllung gut darin kleben bleibt. Das Brötchen in den Ofen schieben. Dazu passt ein Salat aus Kopfsalat, Tomate und Gurke. Gut bräunen lassen.

Gefüllter Truthahn

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Truthahn
- 2 Orangen
- 2 Zitronen
- 2 kleine Zwiebeln
- 3/4 Zehen Knoblauch
- 500 Gramm Rinderhackfleisch
- Muskatnuss, Nelken, Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Lorbeerblatt
- Grob gehackte schwarze Oliven.
- Weißwein (0,5 dl)
- Olivenöl qb.

Zubereitung:

Am Vortag, mariniere den Truthahn. Gib in eine Pfanne Olivenöl, brate die Zwiebeln. Den gehackten Knoblauch und das Hackfleisch hinzufügen, mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen. Mit Weißwein beträufeln und das Fleisch kochen, dabei die Oliven am Ende der Garzeit hinzufügen. Den Truthahn aus der Marinade nehmen, abtrocknen und auf ein Tablett legen, dessen Boden mit Olivenöl beträufelt ist. Den Truthahn mit dem Hackfleisch an Hals und Bauch füllen und mit einer Kochlinie garen. Den Truthahn mit Olivenöl einfetten und bei 200°C für etwa 1h30m in den Ofen schieben. Nach der Hälfte der Garzeit den Truthahn mit der Soße begießen, die sich am Boden ansammelt.

Gebratenes Lamm auf einem Gemüsebett

Zutaten:

- 2 Gläser Weißwein
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- Olivenöl nach Geschmack
- Gehacktes Gemüse zum Braten (Zucchini, Paprika, Kohl, Lauch) nach Geschmack
- Knoblauchzehen, Rosmarin, Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Das Fleisch zerkleinern und mit Weißwein, Wasser, Knoblauch, Lorbeerblatt, Zitrone und Orangenscheiben marinieren. Ein Blech mit etwas Olivenöl beträufeln, das Fleisch darauf anrichten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° backen. Wenn das Fleisch Farbe annimmt, wenden, das Gemüse auf den Boden der Schale geben und mit der Sauce beträufeln. Wieder in den Ofen schieben und das Fleisch und das Gemüse von Zeit zu Zeit mit der Sauce beträufeln. Servieren, sobald das Fleisch gebraten ist.

Backofen-Kroketten

Zutaten:

- 450 g Putenbrust, gehackt
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ Tasse geschnittene Karotten
- 50 g fettarmer, trockener Rohschinken
- 100 g Spinat
- 2 Esslöffel Ricotta-Käse
- 1 Ei
- Salz, Knoblauchpulver, Pfeffer, Salz, Curry, Zitronensaft

Zubereitung:

Den Schinken, den Spinat und die Karotte in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer zerkleinern. Die vorherige Mischung mit dem Hackfleisch vermischen und würzen. Das Ei und den Frischkäse hinzufügen und mit den Händen gut vermischen. Die Masse portionsweise auf Frischhaltefolie geben und aufrollen. Wiederhole den Vorgang, bis der Teig fertig ist. 40 Minuten in den Kühlschrank oder 15 Minuten in den Gefrierschrank legen. Herausnehmen, mit einem Messer einschneiden und die Folie entfernen.

Fleisch nach Brás-Art

Zutaten:

- 500 g Fleischreste (Truthahn oder Lammfleisch)
- 800 g Lauch
- 2 Eier
- Olivenöl, Knoblauchzehe und Koriander nach Geschmack

Zubereitung:

Das Olivenöl, die Knoblauchzehen und den Lauch in eine Pfanne geben, ein wenig Wasser hinzufügen und gut kochen. Das überschüssige Wasser verdampfen lassen, das zerkleinerte Fleisch hinzufügen und die Gewürze anpassen. Die Eier aufschlagen, zur vorherigen Zubereitung hinzufügen und kochen lassen. Mit gehacktem frischem Koriander bestreut servieren.

Hackbraten

Zutaten:

- 700 g Fleischreste (Truthahn, Zicklein, Lammfleisch)
- 1 Ei
- 300 g Wirsingreste
- 100 g geriebene Karotte
- 1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Halbmonde geschnitten
- 4 Esslöffel geschälte Tomaten
- 100 g in Scheiben geschnittene Champignons, vorzugsweise frisch
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Olivenöl, Muskatnuss, Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie braun werden. Kohl, Karotte, Champignons und Tomate anbraten, würzen und beiseite stellen. Das Fleisch zerkleinern, alle Gewürze und das verquirlte Ei hinzufügen und alles gut vermischen. Das Fleisch auf Alufolie ausbreiten, so dass eine kompakte Schicht von etwa 2 Zentimetern Höhe entsteht. Das Fleisch mit dem Gemüsepüree bestreichen. Rollen Sie alles auf. Im vorgeheizten Backofen bei 190° 20 bis 30 Minuten backen.

DESSERT

Weihnachtspralienen

Zutaten:

- 3 Esslöffel Kokosnussraspeln
- 3 Esslöffel rohes Kakaopulver
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 3 Esslöffel Kokosnussöl
- Gehackte Haselnüsse nach Geschmack

Zubereitung:

Den Kakao, die Vanilleessenz, das Salz, das Kokosöl und 2 Esslöffel Kokosraspeln in eine Küchenmaschine geben und mahlen, bis eine homogene Paste entsteht. Aus dem erhaltenen Teig kleine Kugeln formen und diese mit den Kokosraspeln umwickeln.

Zitronen-Käsekuchen

Zutaten:

- 180 g griechischer Naturjoghurt
- 2 Eier
- 3 Esslöffel Stevia-Süßstoff
- 200 g Haferflocken (zu Mehl mahlen)
- 4 Eier
- 1 Zitrone (Schale und Saft)
- 5 Esslöffel Stevia-Süßstoff
- 4EL Quark

Zubereitung:

Basis:
Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Tarteform mit abnehmbarem Boden mit Pergamentpapier auslegen. Joghurt, Eier und Stevia in einer Schüssel verrühren. Das Mehl hinzufügen und alles zu einem formbaren Teig verkneten. Drücke den Teig in den Boden und die Seiten der Form und stechen Sie mit einer Gabel kleine Löcher in den Teig. 10 bis 12 Minuten backen und vor dem Einfüllen der Füllung etwas abkühlen lassen.

Füllung:
Eier, Süßstoff, Saft und Zitronenschale mit einem Handrührgerät oder Schneebesen verquirlen. Im Wasserbad unter regelmäßigem Rühren aufkochen lassen, bis eine Creme entsteht. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und nach und nach den Quark untermischen. Die Creme auf den abgekühlten Boden gießen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Roter Fruchtpudding

Zutaten:

- 14 gefrorene Beeren
- 1 Esslöffel Chia
- 1 Teelöffel Kokosnussraspeln

Zubereitung:

Die gefrorenen Beeren mit dem Naturjoghurt mahlen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Chia hinzugeben und gut verrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Dekorieren mit Kokosraspeln.

Ingwer und Gewürzplätzchen

Zutaten:

- 4 Esslöffel grob gemahlene Haferflocken
- 1 Esslöffel grobe Haferflocken
- 2 Esslöffel Quark
- 1 Ei
- 1 Teelöffel pulverisierter Ingwer
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Esslöffel Fenchel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Backpulver

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten außer den Haferflocken in eine Schüssel geben. Das Ei, das Olivenöl und den Quark hinzugeben und gut vermischen. Die Flocken hinzufügen und mit der Hand vermengen. Mit den Händen zu Kugeln formen oder den Teig in dekorative Formen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° knusprig backen.

Königin-Kuchen

Zutaten:

- 130 g Hafermehl
- 2 Eier
- 10 g Bäckerhefe
- 20 g geschmolzene Butter
- Saft von 1 mittelgroßen Orange
- 80 ml teilentrahmte Milch bei Raumtemperatur
- Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse nach Geschmack
- Orangenschale zum Abschmecken und Stevia-Süßstoff, falls erforderlich

Zubereitung:

Die Hefe in warmem Wasser auflösen und beiseite stellen. In einer Schüssel die Eier mit der Butter und dem Orangensaft verquirlen. Abwechselnd die Hefe, das Mehl und die Milch hinzufügen. Wenn Sie Süßstoff benötigen, passen Sie ihn an (Orangensaft ist ausreichend). Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig zu einer Kugel formen. In der Mitte ein Loch machen und die Trockenfrüchte hineingeben. Mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten lang gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen und etwa 40 Minuten backen.

„Ananas-Genuss"

Zutaten:

- 1 reife Ananas
- 500ml teilentrahmte Milch
- 1 Dessertlöffel Stevia-Süßstoff
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 2 Eigelb
- 1 Zimtstange

Zubereitung:

Die Ananas von der Krone befreien, halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig entfernen, so dass die Schale intakt bleibt. Das Fruchtfleisch der Ananas hacken, in die Schale geben und beiseite stellen. Milch, Speisestärke, Stevia, Eigelb und Zimtstangen in einem Topf verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis die Masse eindickt. Die Zimtstange entfernen und in die Ananasschalen geben. Für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

"Süßer Haferbrei"

Zutaten:

- 500ml teilentrahmte Milch
- 500ml Wasser
- 8 Esslöffel feine Vollkorn-Haferflocken
- 3 Dessertlöffel Stevia-Süßstoff
- 1 Dessertlöffel Vanilleextrakt
- 1 Zimtstange
- Schale von 1 Zitrone
- 1 Prise grobes Salz
- Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 15 bis 20 Minuten kochen. Wenn er eindickt, die Zimtstange und die Zitronenschale entfernen. In Schüsseln füllen und mit Zimt bestreuen.

FM World Deutschland

wünscht euch allen
schöne Feiertage!

WORLD
DEUTSCHLAND

WEIGHT LOSS PROGRAM
FIT6
NUTRICODE

Finde uns auf Facebook: https://www.facebook.com/defit6