

## FRÜHSTÜCK:

### *Crunchy – Müsli*

500 g Haferflocken  
n. B. Kürbiskerne, gehobelte Haselnusskerne, Leinsamen und  
Sonnenblumenkerne  
8 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
180 ml Ahornsirup oder Honig

---

### *Chrissis Dinkelvollkorn – Brötchen*

500 g Mehl, (Dinkelvollkornmehl)  
1 Pck. Trockenhefe  
350 g Wasser, lauwarm  
10 g Meersalz, grob  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Öl, (Rapsöl)  
**Zum Bestreichen:**  
1 Eigelb  
1 EL Wasser  
1 TL Öl, (Rapsöl)  
Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

---

### *Zimt - Apfel - Grieß*

20 g Grieß, (Weichweizengrieß)  
250 ml Milch, fettarme 1,5 % Fett  
1 Apfel  
1 TL Zucker  
etwas Zimt

---

### *Großer Frühstücksquark*

75 g Magerquark  
3 EL Wasser  
Verwenden Sie zum Süßen Stevia (Vorsicht – 300 x süßer wie Zucker)  
40 g Haferflocken  
Wasser  
20 g Cornflakes  
2 Stück Obst, nach Wahl

---

## *Joghurthörnchen*

600 g Dinkel  
100 ml Wasser, lauwarm  
40 g Hefe  
2 Becher Natur-Joghurt  
1 Ei  
4 EL Öl  
1 TL Salz

---

## MITTAG:

### *2 in 1 (Kartoffel – Brokkoli – Auflauf)*

400 g Kartoffeln kurz vorkochen  
300 g Brokkoli  
300 ml Milch, ( egal ob Voll- oder fettarme)  
1 Ei  
Salz und Pfeffer  
Kräuter  
Muskat  
150 g Käse, (geraspelt - fettarm)

---

### *Asiatische Hähnchenpfanne süß – sauer*

250g Hähnchenbrustfilet  
1 EL Öl  
1 TL Gewürzmischung, (Chinagewürz)  
Salz und Pfeffer  
1 Dose Bambussprossen  
2 mittelgroße Paprikaschoten  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 EL Sojasoße  
2 EL Sauce, (süßsaure Asiasoße)  
1 TL Sambal Oelek

---

## *Chili con Carne aus Hähnchenhackfleisch*

120 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL Mais  
2 EL Kidneybohnen  
2 Zwiebeln  
1 Paprikaschote  
1 TL Öl  
250 g Tomate(n), passierte  
2 TL Gemüsebrühe  
Chilipulver  
Cayennepfeffe

---

## *Fisch - Reis – Pfanne*

600 g Fischfilet(s) (Catfisch, ersatzweise Rotbarsch)  
2 EL Zitronensaft  
2 El Salz  
200 g Möhre(n)  
1 Frühlinzwiebel  
1 EL Butter  
200 g Reis – Mischung aus Wildreis und Langkornreis  
250 g Erbsen (TK)  
Pfeffer  
500 ml Gemüsebrühe

---

## *Illes leichte Hackrolle mit Blattspinat und Fetakäse gefüllt*

500 g Hackfleisch vom Schwein, mager  
300 g Tatar oder Rinderhack  
2 Eier  
1 Zehe Knoblauch  
1 Prise Muskat  
2 EL Parmesan  
1 große Zwiebel  
1 TL Öl  
125 g Schafskäse, light  
400 g Blattspinat, gefrosten oder frisch dann etwas mehr  
1 Prise Cayennepfeffer oder Chili  
Salz und Pfeffer  
Kümmel, gemahlene und Gewürze nach Wahl

## SNACKS:

### *Tofu – Döner*

- 1 Fladenbrot(e)
  - 1 Pck. Räuchertofu
  - 6 EL Salat (Krautsalat)
  - 1 Pck. Joghurt, angemachter (Tsatsiki)
  - 1 TL Öl
  - 2 Tomaten
  - 1 Gurke
  - ½ EL Gewürzmischung für Gyros
  - 2 Spritzer Sauce, rote scharfe (Red Pepper oder Tabasco)
  - 1 Prise Salz und Pfeffer
- 

### *Zucchini - Käse – Spieße*

- 350 g Schafskäse
  - 125 ml Öl (Olivenöl)
  - 5 Tropfen Zitronensaft
  - 2 TL Oregano
  - 2 Zucchini, gleichmäßig lang
  - 8 Kirschtomate(n)
  - 2 Stück Brot (Pitabrote), geröstet
  - Sauce (Tomatensauce)
- 

### *Veggieburger*

- 50 g Kidneybohnen, getrocknete
  - 1 Karotte
  - 2 mittelgroße Kartoffel(n)
  - 40 g Erbsen, grüne (TK) n. B. Paniermehl
  - 1 Brötchen (Hamburgerbrötchen)
  - n. B. Gewürzgurke(n)
  - n. B. Tomate(n)
  - n. B. Zwiebel(n)
  - Salz und Pfeffer
  - Cayennepfeffer
  - Paprikapulver
  - Rapsöl
  - n. B. Sauce nach Wahl (z. B. Ketchup)
-

## *Marinierte Erdbeeren mit Mozzarella*

1 Maracuja(s)  
1 Orange(n) oder Zitrone, unbehandelt  
50 ml Portwein  
3 El Zucker  
einige Blätter Basilikum  
250 g Mozzarella di bufala  
500 g Erdbeeren  
etwas Pfeffer, grüner oder Szechuan

---

## ABEND:

### *Aepplers Schafskäse – Auflauf*

2 Schafskäse  
2 Paprikaschoten, grüne  
4 Tomaten  
etwas Basilikum  
etwas Thymian  
Pfeffer  
4 Eier

---

### *Broccoli - Rahm – Suppe*

500 g Brokkoli  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Butter  
1 EL Gemüsebrühe, Instant  
100 g Schlagsahne  
1 EL Saucenbinder, hell  
Salz und Pfeffer  
Muskat, gerieben  
750 ml Wasser  
Fett, zum Andünsten

---

## *Mit Ratatouille gefüllte und überbackene Paprika*

- 1 Paprikaschoten, rot
  - 1 kleine Zwiebel
  - ½ Zehe Knoblauch
  - 1 kleine Zucchini
  - ½ Aubergine
  - 1 Paprikaschote, gelb
  - 3 Tomaten
  - Salz und Pfeffer
  - Thymian
  - 4 EL Käse (Pecorino), frisch gerieben
- 

## *Kalbsschnitzel in Paprikasauce*

- 3 Paprikaschote(n), rot
  - 1 Zwiebel(n)
  - 4 Kalbsschnitzel
  - ½ TL Salz und Pfeffer
  - 1 EL Paprikapulver, süß
  - 0,2 L Sahne
  - 1 EL Paprikapulver, scharf
- 

## *Salat mit Putenstreifen und Champignons*

- 1 Kopf Salat
  - 1 kl. Dose Maiskörner
  - 7 Kirschtomate(n)
  - 6 EL Öl (Walnussöl)
  - 3 EL Essig, milder
  - 1 TL Senf
  - 1 EL Kräuter, gemischte, TK oder frisch  
Salz und Pfeffer
  - 2 EL Olivenöl
  - 3 Putenschnitzel
  - 5 Champignons  
Paprikapulver, edelsüß
-

## SOßEN & DIPS:

### *Kräuter - Pestosauce für Spargel*

1 EL Pinienkerne  
2 TL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe, (1 TL Instant)  
240 g Frischkäse, Magerstufe bis 1 % Fett absolut  
50 g Parmesan, gerieben  
1 Zehe Knoblauch  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Zitronenmelisse  
Salz  
Pfeffer

---

### *Tomaten - Joghurt Dip*

2 EL Joghurt, entrahmt  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Kräuter, (frisch oder TK), gehackt  
Pfeffer  
1 TL Senf  
evtl. Salz  
Paprikapulver

---

### *Apfel - Curry - Dip*

1 Apfel  
1 Frühlingszwiebel(n)  
100 g Frischkäse, Halbfettstufe, 30 % i. Tr.  
½ TL Curry  
etwas Zitronensaft  
Pfeffer

---

### *Joghurt – Dip*

100 g Natur-Joghurt  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
6 EL Tomatenmark  
4 EL Senf (Delikatess-)  
Tabasco, (Smoked, der normale ist zu scharf)  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver

---

## *Schinken-Sahne-Soße*

- 1 Zwiebel
  - 1 Scheiben Kochschinken, mager
  - 250 ml Cremefine zum Kochen (7 % oder 15 % Fett)
  - Gewürzmischung (Pasta-Würzer)
- 

## *Avocado – Dip*

- 2 Avocado(s), reife
  - 2 Knoblauchzehe(n)
  - 1 Chilischote(n)
  - Salz
  - Zitronensaft
-