

BONUS NR. 2

AUS DER METHODE DER GESUNDEN GROSSELTERN

50 Rezepte ohne Zucker

Lecker, einfach und speziell für Menschen über 60



Frühstück · Mittagessen · Abendessen · Desserts · Snacks

FACHLICHER HINWEIS

Dieses Rezeptbuch ist als professionelle Ergänzung zur regelmäßigen ärztlichen Betreuung konzipiert und basiert auf aktualisierten Ernährungsrichtlinien für Menschen über 60 Jahre mit oder ohne Diabetes, Prädiabetes oder Insulinresistenz. Es ersetzt keine individuelle professionelle Beurteilung.

Wenn Sie an Diabetes mit Behandlung diagnostiziert sind, insbesondere wenn Sie Insulin oder orale Antidiabetika einnehmen, besprechen Sie wichtige Änderungen Ihrer Ernährung mit Ihrem Arzt. Einige Änderungen können eine Anpassung Ihrer Medikation erfordern.

Die hier vorgeschlagenen Rezepte sind für die überwiegende Mehrheit älterer gesunder Menschen geeignet, können jedoch punktuelle Anpassungen erfordern, wenn Sie Unverträglichkeiten, Allergien oder spezifische Einschränkungen haben (Gluten, Laktose, Schalenfrüchte usw.).

INHALTSVERZEICHNIS

- Einleitung · Warum nach dem 60. Lebensjahr auf Zucker verzichten
- Vor dem Start · Die 3 Zuckertypen und wie man Etiketten liest
- Abschnitt 1 · 10 zuckerfreie Frühstücke
- Abschnitt 2 · 10 Mittagessen ohne versteckten Zucker
- Abschnitt 3 · 10 leichte und nahrhafte Abendessen
- Abschnitt 4 · 10 süße Desserts ohne Zuckerzusatz
- Abschnitt 5 · 10 gesunde Snacks
- Abschluss · Ihr 7-Tage-Menüplan

Warum auf Zucker verzichten

... die wichtigste Ernährungsentscheidung nach dem 60. Lebensjahr ist

Wenn Sie ab heute nur eine einzige Änderung in Ihrer Ernährung vornehmen könnten, hätte der Verzicht auf Zuckerzusatz die größte Wirkung auf Ihre Gesundheit in den nächsten zehn Jahren. Mehr als Alkohol aufzugeben. Mehr als Salz zu reduzieren. Mehr als Kaffee zu meiden. Der Grund: Zuckerzusatz, der heute in einem enormen Anteil der Lebensmittel steckt, die wir unwissentlich essen, steckt hinter den Gesundheitsproblemen, unter denen ältere Menschen am meisten leiden.

Diabetes Typ 2. Insulinresistenz. Bauchfettleibigkeit. Bluthochdruck. Chronische Entzündung. Kognitiver Abbau. Fettleber. Die Liste ist lang, und übermäßiger Zuckerzusatz über Jahrzehnte ist einer der Hauptfaktoren, der zu all diesen Problemen beiträgt.

Aber es gibt eine gute Nachricht: Der Körper, selbst nach dem 60. Lebensjahr, reagiert schnell, wenn Zucker reduziert wird. Die Blutzuckerspiegel stabilisieren sich in wenigen Wochen. Die Insulinempfindlichkeit verbessert sich in ein bis zwei Monaten. Chronische Entzündung sinkt messbar in der Blutanalyse in drei Monaten. Das Gewicht, vor allem das Bauchfett, beginnt auf natürliche Weise zu sinken, ohne Hunger leiden zu müssen. Und die Energie kommt zurück.

WAS IHNEN DIE 50 REZEPTE DIESES BUCHS GEBEN WERDEN

Dieses Bonus ist keine zufällige Sammlung gesunder Rezepte. Es ist ein vollständiges System, in fünf Abschnitte mit je zehn Rezepten unterteilt, das alle Mahlzeiten des Tages und alle alltäglichen Situationen abdeckt. Die Idee: Nach den ersten Wochen müssen Sie nicht mehr darüber nachdenken, was Sie essen. Sie haben ein breites, abwechslungsreiches und befriedigendes Repertoire, das Ihnen ermöglicht, ohne Zuckerzusatz zu essen, ohne das Gefühl, eine Diät zu machen.

Die Rezepte sind speziell für Menschen über 60 konzipiert. Das bedeutet: Zutaten, die in jedem normalen Supermarkt erhältlich sind, einfache Kochtechniken ohne besondere Ausrüstung, angemessene Portionen, leichtes Kauen wenn relevant, und ein Nährstoffgleichgewicht, das die Besonderheiten des Körpers nach dem 60. Lebensjahr respektiert.

DIE ZENTRALE REGEL

Bevor wir zu den Rezepten übergehen, hier die zentrale Regel, die für das Design der 50 Rezepte verwendet wurde. Wenn Sie sie verstehen, können Sie über dieses Buch hinaus eigene Rezepte entwickeln.

Die Regel lautet: Das Süße kommt von ganzen Früchten, Gewürzen und natürlichen Nuancen der Lebensmittel. Niemals von Zuckerzusatz.

Das bedeutet, dass Sie in diesem Rezeptbuch keinen weißen Zucker, braunen Zucker, Honig, Agavensirup, Panela oder andere zugesetzte Süßungsmittel finden werden. Das Süße, wenn es vorkommt, kommt von reifer Banane, von ganzen Datteln, von gebackenem Apfel, von Zimt, von Vanille, von reinem Kakao.

Die 3 Zuckertypen

Bevor wir zu den Rezepten übergehen, ist es wichtig zu verstehen, was kaum jemand klar unterscheidet: Nicht alle Zucker sind gleich, und sie werden im Körper nicht auf die gleiche Weise verarbeitet.

Typ 1: Natürlicher Zucker in ganzen Lebensmitteln

Es ist der Zucker, der von Natur aus in Früchten, Gemüse, ungezuckerten Milchprodukten und Vollkorngetreide enthalten ist. Ein ganzer Apfel enthält Zucker (Fruktose), aber auch Ballaststoffe, die seine Aufnahme verlangsamen, Wasser, Mineralien, Antioxidantien und Vitamine. Diese Zucker sind kein Problem. Schränken Sie sie in Ihrer Ernährung nicht ein.

Typ 2: Natürlich hinzugefügte Süßungsmittel

Die Grauzone. Honig, Agavensirup, Kokosnusszucker, Panela, zerdrückte Datteln. Sie kommen aus der natürlichen Welt, aber einmal einem Gericht hinzugefügt, sind sie funktionell Zucker. Die Regel: sehr wenig verwenden und nur wenn es einen echten Mehrwert bringt.

Typ 3: Raffinierter Zucker und versteckter Zucker in Fertigprodukten

Das eigentliche Problem. Der weiße Zucker, der in industriellen Produkten in großen Mengen hinzugefügt wird. Er steckt in Erfrischungsgetränken, Säften, Backwaren, Keksen, Frühstückscerealien, Schokoladen, Milchdesserts, aber auch — was viele nicht wissen — versteckt in Lebensmitteln, die nicht süß erscheinen: in Tomatensaucen aus dem Supermarkt, in Wurstwaren, in Toastbrot, in scheinbar natürlichem Joghurt, in Konserven, in Fertigsuppen. Dieser Zucker wird in diesem Rezeptbuch vollständig eliminiert.

SO VERWENDEN SIE DIESES REZEPTBUCH

- Beginnen Sie mit den Rezepten aus den Frühstücks- und Snack-Abschnitten, wo versteckter Zucker in der üblichen Ernährung am stärksten konzentriert ist.
- Fügen Sie pro Woche zwei bis drei neue Rezepte hinzu, nicht mehr. Die Einhaltung hängt von der Schrittigkeit ab.
- Wiederholen Sie die Rezepte, die Ihnen am besten gefallen. Fünf bis sechs Lieblingsrezepte, die Sie regelmäßig rotieren, ist die Formel, die langfristig am besten funktioniert.
- Passen Sie die Zutaten an das an, was Sie zu Hause haben oder was Saison ist.
- Teilen Sie die Rezepte mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern. Für mehrere zu kochen stärkt die Motivation.



10 zuckerfreie Frühstücke

Das Frühstück ist die Mahlzeit des Tages, bei der wir unwissentlich am meisten versteckten Zucker zu uns nehmen: gezuckertes Getreide, Marmeladen, Backwaren, gezuckerte Milchprodukte, Säfte aus dem Handel.

Diese zehn Rezepte bieten schmackhafte, sättigende und energiereiche Alternativen.

Avocadotoast mit pochiertem Ei

10 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 1 Portion

Eine Alternative zu Brot mit Marmelade, die dir den ganzen Morgen Energie gibt – ohne Blutzuckerspitzen.

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot (Sauerteig)
- 1 reife Avocado
- 1 frisches Ei
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Einige Tropfen Zitronensaft
- Optional: eine Prise süßes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Das Brot nach Wunsch im Toaster oder in einer Pfanne ohne Öl toasten.
2. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, etwas Zitronensaft, eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut mischen.
3. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Wenn es kocht, auf mittlere Hitze reduzieren und einen TL Essig hinzufügen.
4. Das Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen und das Ei in die Mitte gleiten lassen. 3 Minuten garen.
5. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Avocado auf den Toast streichen. Das Ei darauflegen. Mit einem Faden Öl, Salz, Pfeffer und Paprika abschließen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Die Avocado liefert gesunde Fette, die die Aufnahme des Vollkornbrots verlangsamen. Das Ei liefert hochwertiges Protein. Diese Kombination sättigt bis zur Mittagszeit.*

Overnight Oats mit roten Früchten und Zimt

5 Min (Vorbereitung am Vorabend) · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Am Abend vorher zubereiten und morgens einfach aus dem Glas essen. Cremig und natürlich leicht süß.

ZUTATEN

- 4 EL Haferflocken
- 1 Glas Milch oder Pflanzendrink ohne Zuckerzusatz
- 1 EL Naturjoghurt ohne Zucker
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Handvoll frische oder gefrorene rote Früchte
- 1 EL gehobelte Mandeln oder Walnüsse

ZUBEREITUNG

7. In einem Glasgefäß mit Deckel Haferflocken, Milch, Joghurt, Chia und Zimt mischen. Gut umrühren.
8. Gefäß schließen und mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.
9. Morgens umrühren. Falls zu dick, etwas mehr Milch hinzufügen.
10. In einer Schüssel servieren oder direkt aus dem Glas essen. Mit roten Früchten und Nüssen belegen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Overnight Oats aktivieren resistente Stärke, die die Darmmikrobiota ernährt und Blutzuckerspitzen reduziert. Chia liefert Ballaststoffe und Omega-3.*

Omelett mit Spinat und Frischkäse

8 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 1 Portion

Eine herzhaft Option für Tage, an denen man etwas Warmes und Nahrhaftes möchte. Reich an Proteinen und Mineralstoffen.

ZUTATEN

- 2 frische Eier
- Eine großzügige Handvoll frischer Spinat (50–60 g)
- 30 g gerührter Frischkäse
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer
- Optional: 1 fein gehackte Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

11. Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.
12. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Falls Knoblauch verwendet wird, 30 Sekunden bei niedriger Hitze anbraten.
13. Spinat hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er zusammenfällt.
14. Eier über den Spinat gießen. Den Boden 1 Minute stocken lassen.
15. Zerbröckelten Käse hinzufügen. Das Omelett in der Mitte falten und eine weitere Minute lassen.
16. Sofort servieren. Mit Vollkorntoast servieren, wenn mehr Substanz gewünscht wird.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Spinat am frühen Morgen liefert pflanzliches Eisen. Das Ei liefert neben Protein auch Cholin, das für die Gehirngesundheit nach dem 60. Lebensjahr unerlässlich ist.*

Naturjoghurt mit gebackenem Apfel und Walnüssen

20 Min (mehrere Portionen vorbereitbar) · Schwierigkeit: Einfach · 1 Portion

Der perfekte Ersatz für gezuckerten Supermarktjoghurt. Genauso cremig, genauso süß, ganz ohne Zuckerzusatz.

ZUTATEN

- 1 Naturjoghurt ohne Zucker (Vollmilch oder halbfett)
- 1 mittelgroßer Apfel
- Eine Handvoll Walnüsse (5–6 Stück)
- 1 TL Zimtpulver

ZUBEREITUNG

17. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
18. Den Apfel waschen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen.
19. Die Hälften in eine Auflaufform mit etwas Wasser am Boden legen. Zimt darüberstreuen.
20. 20 Minuten backen, bis er weich und goldbraun ist.
21. Ein paar Minuten abkühlen lassen. Mehrere Äpfel können vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.
22. Zum Servieren: Joghurt in eine Schüssel geben, gebackenen Apfel in Stücke schneiden und mit dem Saft darauflegen, Walnüsse hinzufügen. Mehr Zimt nach Belieben.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Der gebackene Apfel wird dank der natürlichen Konzentration seiner Zucker ohne Zuckerzusatz süß. Zimt hilft, den Blutzucker zu regulieren. Walnüsse liefern pflanzliches Omega-3.*

Vollkornbrot mit Tomate, Öl und Serranoschinken

5 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Das mediterrane Frühstück wie früher – in seiner gesündesten Version. Einfach, energiereich und köstlich.

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot (Sauerteig)
- 1 mittelgroße reife Tomate
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 dünne Scheiben Qualitäts-Serranoschinken
- Meersalz (wenig, der Schinken würzt bereits)
- Optional: 1 Knoblauchzehe zum Einreiben

ZUBEREITUNG

23. Brot nach Wunsch toasten.
24. Währenddessen die Tomate halbieren.
25. Falls gewünscht, den Knoblauch sanft über das frisch getoastete Brot reiben.
26. Die Tomate mit der Schnittfläche über das Brot reiben und dabei die Pulpa einmassieren. Schale entfernen.
27. Mit einem guten Faden Olivenöl beträufeln. Eine kleine Prise Salz hinzufügen.
28. Schinkenscheiben darauflegen. Servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Drei Lebensmittel der mediterranen Langlebigkeitsdiät: fermentiertes Vollkornbrot, Tomate und natives Olivenöl extra. Serranoschinken liefert hochwertiges Protein.*

Haferporridge mit Banane und reinem Kakao

10 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Cremig, süß, wärmend und ohne einen Tropfen Zuckerzusatz. Die reife Banane und der Kakao erzeugen eine intensive Kombination.

ZUTATEN

- 4 EL Haferflocken
- 1,5 Gläser Milch oder Pflanzendrink ohne Zucker
- 1 reife Banane
- 1 TL reines Kakaopulver (ohne Zucker)
- 1 TL Zimt
- 1 EL Erdnussbutter ohne Zucker (optional)

ZUBEREITUNG

29. Die Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
30. In einem Topf Haferflocken, Milch, Kakao, Zimt und zerdrückte Banane mischen.
31. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 5–7 Minuten unter häufigem Rühren garen, bis es eindickt.
32. In einer Schüssel servieren. Nach Wunsch einen TL Erdnussbutter darüber geben.
33. Mit frischen Bananenscheiben und etwas mehr Zimt dekorieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Die reife Banane liefert intensive natürliche Süße ohne Zuckerzusatz. Reiner Kakao enthält Flavanole, die Herz und Gehirn schützen.*

Hafer-Bananen-Pancakes (ohne Mehl, ohne Zucker)

15 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen (8 Pancakes)

Fluffige Pancakes mit nur 3 Hauptzutaten. Eine gesunde Alternative zu den traditionellen.

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 4 EL Haferflocken (können zu Mehl zerkleinert werden)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- Oliven- oder Kokosöl für die Pfanne
- Zum Servieren: Naturjoghurt, rote Früchte, Walnüsse

ZUBEREITUNG

34. Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zu Püree zerdrücken.
35. Verquirlte Eier, Haferflocken, Zimt und Backpulver hinzufügen. Gut mischen, bis ein homogener Teig entsteht.
36. Eine beschichtete Pfanne mit sehr wenig Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
37. Löffelweise Teig in kleinen Kreisen hineingeben. 2–3 Minuten je Seite garen, bis sie goldbraun sind.
38. Heiß mit Naturjoghurt, roten Früchten und Walnüssen servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Banane und Hafer liefern Ballaststoffe und anhaltende Energie. Eier liefern Protein. Ersetzt perfekt Mehlpancakes mit Sirup, ohne auf das süße Frühstücksvergnügen zu verzichten.*

Frischkäse-Bowl mit Birne und Samen

5 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Cremig, frisch und sehr proteinreich. Die Kombination aus Frischkäse und reifer Birne ist köstlich ausgewogen.

ZUTATEN

- 120 g gerührter Frischkäse ohne Zucker
- 1 reife Birne
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Zimt
- Einige frische Minzeblätter (optional)

ZUBEREITUNG

39. Frischkäse in eine schöne Schüssel geben.
40. Birne schälen und in kleine Würfel schneiden. Auf dem Käse verteilen.
41. Chiasamen und Kürbiskerne darüberstreuen.
42. Mit Zimt und nach Belieben mit frischen Minzeblättern abschließen.

ERNÄHRUNGSTIPP: Frischkäse liefert hochwertiges Protein und Kalzium – nach dem 60. Lebensjahr unerlässlich für die Knochengesundheit. Kürbiskerne sind reich an Zink und Magnesium.

Rühreier mit Tomate und Oregano

8 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Ein mediterraner Frühstücksklassiker. Einfach, schmackhaft, nährstoffreich und vollständig frei von Zuckerzusatz.

ZUTATEN

- 2 frische Eier
- 1 große reife Tomate
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Getrockneter Oregano nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot als Beilage

ZUBEREITUNG

43. Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, nach Wunsch die Haut entfernen.
44. Öl in einer Pfanne erhitzen. Falls Knoblauch verwendet wird, leicht anbraten.
45. Tomate hinzufügen und 3–4 Minuten garen, bis sie reduziert und Saft abgegeben hat.
46. Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Oregano verquirlen.
47. Eier über die Tomate gießen. Mit einem Holzlöffel 1–2 Minuten kontinuierlich rühren, bis sie stocken, aber cremig bleiben.
48. Sofort mit dem getoasteten Vollkornbrot servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Das Lycopin der gekochten Tomate wird viel besser absorbiert als das der rohen Tomate, besonders wenn es mit Olivenöl gekocht wird. Es ist eines der wirkungsvollsten Antioxidantien für die Prostata und das Herz-Kreislauf-System.*

Grüner Smoothie mit Apfel, Gurke und Ingwer

5 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Erfrischend, energiereich und entgiftend. Eine echte Alternative zu Fruchtsäften aus dem Handel – mit allen Ballaststoffen der ganzen Frucht.

ZUTATEN

- 1 grüner Apfel
- Eine halbe Gurke
- Eine Handvoll frischer Spinat
- Ein daumengroßes Stück frischer Ingwer
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Glas kaltes Wasser
- Optional: 4 frische Minzeblätter

ZUBEREITUNG

49. Alle Zutaten gut waschen. Apfel und Gurke nicht schälen: Die Ballaststoffe stecken in der Schale.
50. Apfel, Gurke und Ingwer zerkleinern.
51. Alles mit Spinat, Zitronensaft, Wasser und Minze in den Mixer geben.
52. Gut pürieren, bis eine homogene, cremige Masse entsteht. Falls zu dick, etwas mehr Wasser hinzufügen.
53. Sofort servieren, um Nährstoffe nicht zu verlieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Im Gegensatz zu einem Saft bewahrt dieser Smoothie alle Ballaststoffe der Zutaten. Das verlangsamt die Aufnahme des natürlichen Zuckers des Apfels und hält den Blutzucker stabil.*

10 Mittagessen ohne versteckten Zucker

Das Mittagessen ist die Mahlzeit, bei der wir am häufigsten unwissentlich auf versteckten Zucker stoßen: in industriellen Saucen, in Wurstwaren, in Fertigbrühen, in Tütensuppen. Diese zehn Rezepte sind vollständige, ausgewogene und sättigende Mahlzeiten, bei denen Sie jede Zutat selbst kontrollieren.

Geschmorte Linsen mit Gemüse

45 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 4 Portionen

Das traditionelle Gericht von früher in seiner gesündesten Version. Ohne industrielle Würste mit Zuckersatz. Nur Gemüse, Hülsenfrüchte und Gewürze.

ZUTATEN

- 300 g braune Linsen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Lauchstange
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer
- 1 Liter selbst gemachte Gemüsebrühe oder Wasser

ZUBEREITUNG

54. Zwiebel, Karotten, Lauch und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
55. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten anbraten. Knoblauch, Lauch und Karotten hinzufügen. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
56. Paprika und Kreuzkümmel hinzufügen, 30 Sekunden rühren ohne zu verbrennen.
57. Linsen (braune Linsen müssen nicht eingeweicht werden), gewürfelte Kartoffel, Lorbeer, Salz und Brühe hinzufügen.
58. Zum Kochen bringen, auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und 35–40 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.
59. Falls zu flüssig, in den letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen. Heiß servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Linsen sind eine der besten Quellen für pflanzliches Protein und Ballaststoffe für Menschen über 60. Kombiniert mit Gemüse ergeben sie eine vollständige Mahlzeit, die den Blutzucker stundenlang stabilisiert.*

Gebratenes Hähnchen mit Zitrone, Knoblauch und Rosmarin

45 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 4 Portionen

Ein einfaches, saftiges und aromatisches Gericht. Ohne industrielle Marinaden mit verstecktem Zucker.

ZUTATEN

- 4 Hähnchenoberschenkel (Freilandhaltung)
- 2 Zitronen
- 6 ganze Knoblauchzehen
- Mehrere Zweige frischer Rosmarin
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer
- Kartoffeln und Karotten als Beilage (optional)

ZUBEREITUNG

60. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
61. Hähnchenstücke in eine Auflaufform legen. Großzügig würzen.
62. Saft einer Zitrone über die Stücke pressen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden und verteilen.
63. Knoblauch mit einem flachen Messer (ungeschält) zerdrücken und verteilen. Rosmarinzweige verteilen.
64. Falls Kartoffeln und Karotten verwendet werden, in gleich große Stücke schneiden und drum herum verteilen.
65. Alles mit Öl beträufeln. 35–40 Minuten backen, bis das Hähnchen goldbraun ist und der Saft beim Einstechen klar ausläuft.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Freilandhähnchen ist nahrhafter und schmackhafter als industrielles. Mit Haut garen hält die Saftigkeit. Die Zitrone liefert Vitamin C, das die Eisenaufnahme aus dem Gemüse unterstützt.*

Kürbis-Karotten-Creme mit Ingwer

30 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 4 Portionen

Samtig, natürlich süß, perfekt für Herbst und Winter. Ohne Sahne oder gesüßte Kondensmilch.

ZUTATEN

- 500 g geschälter Kürbis
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- Ein Stück frischer Ingwer (3 cm)
- 750 ml selbst gemachte Gemüsebrühe oder Wasser
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer
- Optional als Beilage: geröstete Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

66. Zwiebel, Karotten und Kürbis schälen und in ähnlich große Würfel schneiden.
67. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten anbraten.
68. Geriebenen Ingwer, Karotten und Kürbis hinzufügen. 5 Minuten weiter anbraten.
69. Brühe hinzufügen (sollte das Gemüse bedecken), würzen. Zum Kochen bringen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
70. Alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren.
71. Mit einem Faden rohem Olivenöl und nach Belieben Kürbiskernen servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Kürbis ist reich an Betacarotinen, Antioxidantien, die Augen und Haut schützen. Ingwer hat eine nachgewiesene entzündungshemmende Wirkung, besonders hilfreich für die Gelenke nach dem 60. Lebensjahr.*

Ofenlachs mit Saisongemüse

25 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Saftiger Fettfisch mit zartem Gemüse. Eine vollständige Mahlzeit reich an Omega-3 und essenziellen Mineralstoffen.

ZUTATEN

- 2 frische Lachsfilets (je 150 g)
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Eine Handvoll Kirschtomaten
- 1 Zitrone
- Frischer oder getrockneter Dill
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

72. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
73. Gemüse in gleich große Würfel schneiden. Auf einem Backblech anrichten, würzen, mit 2 EL Öl beträufeln.
74. Gemüse 12 Minuten backen.
75. Blech herausnehmen, eine Lücke in der Mitte schaffen und die Lachsfilets hineinlegen.
76. Lachs würzen, mit dem restlichen EL Öl und dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Dill darüberstreuen.
77. Weitere 12–15 Minuten backen, bis der Lachs gar ist. Mit der anderen Zitronenhälfte in Vierteln servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Fettreichen Fisch mindestens zweimal pro Woche zu essen reduziert das kardiovaskuläre Risiko bei älteren Menschen. Lachs ist eine der besten Quellen für Omega-3, Vitamin D und Protein.*

Kichererbsen mit Spinat und hartgekochtem Ei

30 Minuten (mit vorgekochten Kichererbsen) · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Ein andalusischer Klassiker. Vollständiges, herzhaftes und nahrhaftes Gericht. Wärmt und nährt.

ZUTATEN

- 400 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
- 300 g frischer Spinat (oder 200 g tiefgekühlt)
- 2 Eier
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Scheibe altbackenes Vollkornbrot
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL süßes Paprikapulver
- Eine Prise Cayennepfeffer (optional)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Weinessig

ZUBEREITUNG

78. Eier 10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen. Abkühlen lassen, schälen und beiseite stellen.
79. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Geschälten Knoblauch und Brotscheibe goldbraun braten. Herausnehmen und beiseite stellen.
80. Im selben Öl Spinat anbraten bis er zusammenfällt (5 Minuten frisch, 3 Minuten gefroren).
81. In einem Mörser oder Mixer Brot, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika und etwas Salz mit dem Essig zerstoßen.
82. Kichererbsen zum Spinat geben. Die Mörsermischung und ein Glas Wasser hinzufügen. 10 Minuten garen.
83. Mit den halbierten hartgekochten Eiern obenauf servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Kichererbsen und Ei zusammen liefern vollständiges Protein in hoher Qualität. Spinat fügt Eisen und Folsäure hinzu. Ein günstiges, einfaches und ernährungsphysiologisch ausgezeichnetes Gericht.*

Warmer Quinoasalat mit gebackenem Gemüse

40 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Sättigend, nahrhaft und köstlich – sowohl warm als auch kalt. Perfekt zum Mitnehmen oder zu Hause.

ZUTATEN

- 150 g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Kirschtomaten
- Eine Handvoll Rucola
- 50 g Fetakäse (optional)
- Eine Handvoll Kürbiskerne
- 4 EL natives Olivenöl extra
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer, Oregano

ZUBEREITUNG

84. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse in ähnliche Würfel schneiden und auf einem Backblech mit Öl, Salz, Pfeffer und Oregano anrichten.
85. 25 Minuten backen, bis weich und leicht goldbraun.
86. Währenddessen Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und in der doppelten Menge Salzwasser 15 Minuten kochen. Abgießen und 5 Minuten ruhen lassen.
87. In einer großen Salatschüssel Quinoa mit dem gebackenen Gemüse mischen. Rucola und zerbröckelten Fetakäse hinzufügen.
88. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen. Kürbiskerne darüberstreuen.
89. Gut mischen und warm oder kalt servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Quinoa ist eines der wenigen Getreide, das vollständiges Protein mit allen essenziellen Aminosäuren liefert. Ideal nach dem 60. Lebensjahr, wenn der Proteinbedarf steigt, die Verdauung aber manchmal bei Fleisch leidet.*

Seehecht in grüner Sauce mit Erbsen

25 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Traditionelles baskisches Gericht, leicht und delikates. Ohne Paniermehl oder Industriemehl: Die Bindung kommt von der natürlichen Stärke des Fisches.

ZUTATEN

- 2 dicke Seehechtfilets (frisch)
- 200 g gefrorene Erbsen
- 3 Knoblauchzehen
- Ein guter Bund frische Petersilie
- 1 EL Vollkornmehl
- 200 ml Fischbrühe oder Wasser
- 100 ml trockener Weißwein
- 4 EL natives Olivenöl extra
- Salz

ZUBEREITUNG

90. Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken.
91. In einer breiten, flachen Kasserolle Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch anbraten ohne zu verbrennen.
92. Das Mehl hinzufügen und 30 Sekunden rühren.
93. Wein und Brühe angießen. Die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Rühren.
94. Die Seehechtfilets mit der Haut nach oben einlegen. Erbsen drum herum verteilen. Würzen.
95. 8–10 Minuten garen, dabei die Kasserolle in Kreisbewegungen schwenken, damit die Sauce bindet — nicht rühren.
96. Vor dem Servieren die restliche Petersilie darübergeben.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Seehecht ist ein fettarmer Fisch mit leicht verdaulichem Protein — ideal für ältere Menschen mit reduziertem Appetit. Erbsen liefern Ballaststoffe und pflanzliches Protein.*

Pisto Manchego mit Ei

40 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 3 Portionen

Sommergemüse, bei schwacher Hitze gegart, bis es sich konzentriert. Ein Ei obenauf macht es zu einem vollständigen Gericht.

ZUTATEN

- 1 große Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 reife Tomaten (oder 1 Dose natürliche Tomaten ohne Zucker)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Eier (eines pro Portion)

ZUBEREITUNG

97. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika, Zucchini und Aubergine in ähnliche Würfel schneiden.
98. In einer tiefen Pfanne oder Kasserolle Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
99. Paprika hinzufügen. 5 Minuten anbraten.
100. Aubergine hinzufügen. 5 Minuten anbraten.
101. Zucchini hinzufügen. Weitere 5 Minuten anbraten.
102. Falls frische Tomaten verwendet werden, reiben oder pürieren. In die Pfanne mit Lorbeer, Salz und Pfeffer geben.
103. 20 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze garen, bis der Eintopf weich und karamellisiert ist.
104. Eine Mulde in der Mitte machen, ein Ei hineingeben und die Pfanne 3–4 Minuten zudecken, bis das Eiweiß stockt.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Ein gut zubereiteter Pisto konzentriert die natürlichen Zucker des Gemüses, ohne dass etwas hinzugefügt werden muss. Das Ei macht das Gemüsegericht zu einer vollständigen Mahlzeit mit hochwertigem Protein.*

Putenbrust vom Grill mit Blumenkohlpuée

20 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 2 Portionen

Perfekter Ersatz für Kartoffelpüree. Genauso cremig, aber mit geringerem glykämischem Index. Die Putenbrust liefert mageres Protein.

ZUTATEN

- 2 dünne Putenschnitzel
- Einen halben Blumenkohl
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 30 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 TL Butter oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Für die Pute: Olivenöl, Paprika, Salz

ZUBEREITUNG

105. Blumenkohl in Röschen teilen. Im Dampf oder in kochendem Salzwasser 12 Minuten garen, bis weich.
106. Währenddessen die Putenschnitzel mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen.
107. Eine Grillpfanne oder Pfanne mit einem Faden Öl erhitzen. Schnitzel 2–3 Minuten je Seite garen, bis goldbraun.
108. Blumenkohl sehr gut abtropfen lassen (je trockener, desto besser). In eine Schüssel oder einen Mixer geben.
109. Geschälten Knoblauch, Käse, Milch, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen. Zu einem cremigen Püree pürieren.
110. Putenschnitzel auf einer Basis von Blumenkohlpuée servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: Blumenkohl als Püree hat ein Drittel der Kohlenhydrate der Kartoffel, aber das gleiche cremige Gefühl. Ideal für Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz.

Hausgemachte Gemüsesuppe mit zerzupftem Hähnchen

1 Stunde · Schwierigkeit: Einfach · 4 Portionen

Die Brühe wie früher, so wie sie sein sollte. Ohne Industriewürfel, die Zucker und Zusatzstoffe verbergen.

ZUTATEN

- 1 Hähnchenviertel (oder 2 Oberschenkel)
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Lauchstange
- 2 Selleriestangen
- 1 Kohlrabi (optional)
- 1 Zucchini
- Eine Handvoll Vollkornnudeln oder Naturreis
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- Frische Petersilie zum Servieren

ZUBEREITUNG

111. Hähnchen, geviertelte Zwiebel, Sellerie, eine Karotte, ganze Lauchstange, Kohlrabi und Lorbeer in einem großen Topf mit 2 Litern Wasser und einer Handvoll Pfefferkörner geben.
112. Zum Kochen bringen und 45 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze garen, dabei den anfänglichen Schaum abschöpfen.
113. Brühe abgießen und aufbewahren. Das Hähnchen herausnehmen, Haut und Knochen entfernen, Fleisch zerzupfen.
114. Klare Brühe zurück in den Topf geben. Zucchini und restliche Karotte in Würfeln hinzufügen. 8 Minuten garen.
115. Vollkornnudeln hinzufügen und gemäß Packungsanweisung garen (5–7 Minuten).
116. Wenn die Nudeln weich sind, zerzupftes Hähnchen hinzufügen. Salz abschmecken.
117. Mit frisch gehackter Petersilie servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Selbst gemachte Hühnerbrühe ist eines der nahrhaftesten und wärmendsten Lebensmittel für ältere Menschen. Sie liefert leicht verdauliches Protein, Mineralstoffe und Aminosäuren wie Glycin und Prolin, gut für Gelenke und Verdauung.*

10 leichte und nahrhafte Abendessen

Das Abendessen ist der heikelste Moment des Tages nach dem 60. Lebensjahr. Spät, üppig oder mit Fertigprodukten zu essen beeinflusst direkt den Schlaf und den nächtlichen Blutzucker. Diese zehn Rezepte sind leicht, leicht verdaulich, proteinreich und frei von verstecktem Zucker.

Omelett mit Zucchini und Ziegenkäse

10 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Schnelles, leichtes und vollständiges Abendessen. Für Abende, an denen man sich nicht komplizieren möchte.

ZUTATEN

- 2 Eier
- Eine halbe Zucchini
- 30 g Ziegenkäse (Rolle)
- 1 TL Olivenöl
- Kräuter (Thymian, Oregano)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

118. Zucchini reiben und mit den Händen das Wasser ausdrücken.
119. Eier mit Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen.
120. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Geriebene Zucchini 3 Minuten anbraten.
121. Verquirlte Eier darübergießen. Wenn es anfängt zu stocken, zerbröckelten Ziegenkäse hinzufügen.
122. In der Mitte falten und eine weitere Minute lassen. Servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Zucchini liefert Wasser, Ballaststoffe und sehr wenig Kalorien. Ziegenkäse ist für viele ältere Menschen mit Milchunverträglichkeit leichter verdaulich als Kuhmilchkäse.*

Sanfte Lauchcremesuppe

30 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 3 Portionen

Wärmend im Winter, schonend für den Magen, ideal vor dem Schlafengehen.

ZUTATEN

- 3 große Lauchstangen
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 750 ml selbst gemachte Gemüsebrühe
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer
- Eine Prise Muskatnuss
- Optional: ein Faden pflanzliche Sahne

ZUBEREITUNG

123. Lauch säubern und in feine Ringe schneiden. Zwiebel hacken und Kartoffeln würfeln.

124. Zwiebel in Öl 5 Minuten anbraten. Lauch hinzufügen, 8 Minuten anbraten ohne zu stark zu bräunen.

125. Kartoffeln, Brühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen. 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

126. Alles zu einer feinen, samtigen Creme pürieren.

127. Salz abschmecken. Mit einem Faden rohem Olivenöl servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Lauch ist reich an Präbiotika, die die Darmmikrobiota ernähren. Solche Abendessen fördern einen erholsameren Schlaf.*

Gegrillte Sardinen mit gebackenen Paprikaschoten

20 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Abendessen mit intensivem Mittelmeergeschmack. Sardinen sind einer der nahrhaftesten und günstigsten Fische des Meeres.

ZUTATEN

- 8 frische Sardinen (gesäubert)
- 2 große rote Paprikaschoten
- 3 Knoblauchzehen
- Apfelessig
- Natives Olivenöl extra
- Grobes Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

128. Ganze Paprikaschoten im Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen, zur Hälfte der Garzeit wenden. Falls es eilt, können eingelegte Paprikaschoten aus dem Glas (ohne Zuckerzusatz) verwendet werden.
129. Nach dem Backen schälen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Mit Öl, einem Spritzer Essig, gehacktem Knoblauch und Salz anmachen.
130. Währenddessen eine Grillplatte sehr heiß erhitzen. Sardinen würzen.
131. Bei starker Hitze 2 Minuten je Seite garen. Außen knusprig, innen saftig.
132. Sardinen auf den Paprikaschoten servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Sardinen sind eine der besten Quellen für Omega-3, Kalzium (wenn die Gräten gegessen werden) und Vitamin D. Ein außerordentlich nahrhaftes und wirtschaftliches Lebensmittel.*

Caesar-Salat ohne Fertigsauce

15 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Die echte Caesar-Sauce enthält keinen Zucker. Die industriellen schon. Hier das ursprüngliche hausgemachte Rezept in fünf Minuten.

ZUTATEN

- 1 Romanasalat
- 2 Scheiben gegrillte Putenbrust (oder Hähnchen)
- 30 g Parmesan in Spänen
- Für die Sauce: 1 frisches Eigelb
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer
- Croutons: 1 Scheibe altbackenes Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

133. Für die Croutons: Brot in Würfel schneiden. In der Pfanne mit etwas Öl und Knoblauch goldbraun rösten.

134. Für die Sauce: Knoblauch mit Salz im Mörser zerdrücken. Senf und Zitrone hinzufügen. Eigelb einrühren und dabei Öl nach und nach hinzufügen bis zur Emulsion.

135. Salat waschen und in große Stücke schneiden.

136. Eine Grillplatte erhitzen und Pute oder Hähnchen einige Minuten je Seite garen. In Stücke schneiden.

137. In einer Salatschüssel Salat mit der Sauce mischen. Pute, Croutons und Parmesan darüber verteilen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Die originale Caesar-Sauce enthält einfache Zutaten: Ei, Knoblauch, Zitrone, Öl. Industrielle Versionen fügen Zucker, Glukosesirup und Konservierungsmittel hinzu. Der Geschmacksunterschied zwischen hausgemacht und industriell ist enorm.*

Sardellen in Essig mit Vollkornbrot

10 Minuten (Sardellen bereits mariniert) · Schwierigkeit: Sehr einfach · 2 Portionen

Ein leichtes, erfrischendes und sehr nahrhaftes Abendessen. Die Sardellen können fertig mariniert gekauft oder zu Hause zubereitet werden.

ZUTATEN

- 12–16 eingelegte Sardellen (ohne Zuckerzusatz)
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- Frisch gehackte Petersilie
- Natives Olivenöl extra
- Getoastetes Vollkornbrot als Beilage
- Grüne Oliven und Kirschtomaten als Beilagen

ZUBEREITUNG

138. Falls die Sardellen gekauft sind, die Zutatenliste lesen: Kein Zucker oder Glukosesirup sollte enthalten sein.
139. Sardellen auf einem schönen Teller anrichten.
140. Gehackten Knoblauch und frische Petersilie darüberstreuen.
141. Mit einem guten Faden nativem Olivenöl extra beträufeln.
142. Mit Vollkorntoast, Oliven und Kirschtomaten servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Eingelegte Sardellen sind eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3 und mageres Protein. Die Säure des Essigs stimuliert die Verdauung – ideal für ein Abendessen.*

Gemüseomelett aus dem Ofen

30 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 4 Portionen

Leichte Version des Omeletts. Im Ofen gebacken und locker wie ein Gemüsekuchen. Kann warm oder kalt gegessen werden.

ZUTATEN

- 6 Eier
- 1 Zucchini
- Eine halbe rote Paprika
- Eine halbe grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- Eine Handvoll Spinat
- 50 g gerührter Frischkäse
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Kräuter: Oregano, Thymian

ZUBEREITUNG

143. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine rechteckige oder runde Form einfetten.
144. Gesamtes Gemüse in kleine Stücke hacken.
145. Zwiebel, Paprika und Zucchini in einer Pfanne mit Öl 8 Minuten anbraten. Spinat am Ende hinzufügen, bis er zusammenfällt.
146. Eier mit Käse, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen.
147. Eier mit dem Gemüse mischen und in die Form gießen.
148. 25 Minuten backen, bis gestockt und obenauf goldbraun.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Leichtere und luftigere Version als das Pfannenomelett. Beliebig viele Portionen aus der Form schneiden und den Rest für die nächsten Tage aufbewahren.*

Zucchini cremesuppe mit Frischkäse

25 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 3 Portionen

Sanft, leicht, perfekt vor dem Schlafengehen. Leicht verdaulich und sättigend ohne Schwere.

ZUTATEN

- 3 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 1 Schmelzkäse oder 50 g gerührter Frischkäse
- 750 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Kräuter: Basilikum oder Minze

ZUBEREITUNG

149. Zwiebel hacken, Zucchini und Kartoffel würfeln.

150. Zwiebel in Öl 5 Minuten anbraten. Zucchini und Kartoffel hinzufügen. Weitere 5 Minuten anbraten.

151. Mit Brühe bedecken, würzen und 15 Minuten garen, bis die Kartoffel weich ist.

152. Käse hinzufügen und zu einer seidigen Creme pürieren.

153. Mit einem Faden Öl und frischen Basilikum- oder Minzeblättern servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Zucchini ist eines der verdaulichsten Lebensmittel. Abendessen auf Zucchinibasis fördern den Tiefschlaf und liegen nicht schwer im Magen.*

Hähnchen- und Gemüsespieße aus dem Ofen

30 Min (+ 30 Min Marinieren) · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Bunt, schmackhaft und sehr einfach. Hausgemachte Marinade ohne Fertigsaucen mit Zucker.

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrüste
- 1 rote, 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- Kirschtomaten
- Für die Marinade: 4 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, 2 gehackte Knoblauchzehen, Oregano, Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer
- Holzspieße (30 Min in Wasser eingeweicht)

ZUBEREITUNG

154. Hähnchen in mundgerechte Würfel schneiden. Mit der Marinade mischen und 30 Minuten (besser 2 Stunden) im Kühlschrank marinieren.
155. Gemüse in ähnlich große Würfel wie das Hähnchen schneiden.
156. Spieße abwechselnd mit Hähnchen, Gemüse und Kirschtomaten bestücken.
157. Bei 200 Grad 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte der Garzeit wenden.
158. Mit etwas Naturjoghurt gemischt mit Zitrone, Knoblauch und Minze als Beilagesauce servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Die Marinade zu Hause herzustellen garantiert, dass kein Zucker und keine Zusatzstoffe enthalten sind. Gut mariniertes Hähnchen bleibt saftig und nimmt den vollen Zitrus- und Kräutergeschmack auf.*

Selbst gemachte Misosuppe mit Tofu und Gemüse

15 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Wärmend, reich an Probiotika, ideal für ein leichtes und verdauungsförderndes Abendessen.

ZUTATEN

- 750 ml Gemüse- oder Fischbrühe
- 2 EL Misopaste (ohne Zuckerzusatz, Etikett lesen)
- 100 g fester Tofu in Würfeln
- Eine Karotte in Julienne
- Eine Handvoll Spinat
- 1 gehackte Frühlingszwiebel
- Ein Stück geriebener Ingwer
- Ein Streifen Nori-Alge

ZUBEREITUNG

159.Brühe in einem kleinen Topf erhitzen. Nicht stark kochen lassen.

160.Miso in einer Schüssel mit einer Kelle heißer Brühe auflösen. Wichtig: Miso darf nicht kochen, sonst verliert es seine probiotischen Eigenschaften.

161.Karotte und Ingwer zur Brühe hinzufügen. 3 Minuten garen.

162.Tofu in Würfeln und Spinat hinzufügen. Weitere 1 Minute garen.

163.Feuer ausschalten, aufgelöstes Miso hinzufügen und umrühren.

164.In Schüsseln mit gehackter Frühlingszwiebel und Nori-Streifen servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Miso ist ein traditionell fermentiertes Lebensmittel reich an lebenden Probiotika. Ausgezeichnet für die Verdauung und Darmgesundheit nach dem 60. Lebensjahr. Wichtig: das Etikett sorgfältig lesen, da manche kommerziellen Misos Zuckerzusätze enthalten.*

Gefüllte Auberginen mit Fleisch und Tomate

1 Stunde · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Schaugerichte und vollständig zugleich. Gemüse und Protein in einem einzigen Bissen.

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Auberginen
- 200 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose natürliche Tomaten (ohne Zuckerzusatz, Etikett lesen)
- Oregano, Thymian, Kreuzkümmel
- 30 g geriebener Käse (Parmesan oder Manchego)
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

165. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginen der Länge nach halbieren.
166. Das Fruchtfleisch vorsichtig Herausschaben, dabei 1 cm Wandstärke lassen. Fruchtfleisch hacken.
167. Auberginenhälften auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln, 15 Minuten backen.
168. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch anbraten. Hackfleisch hinzufügen und bräunen.
169. Gehacktes Auberginenfleisch, Tomate, Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen. 10 Minuten garen, bis es einreduziert ist.
170. Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit der Mischung füllen und Käse darüberstreuen.
171. Weitere 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Natürliche Dosentomaten sollten nur Tomaten enthalten, ohne Zuckerzusatz. Es ist wichtig, die Etiketten zu lesen: Viele Marken fügen Zucker hinzu, um die Säure zu korrigieren.*

ABSCHNITT 4

10 süße Desserts ohne Zuckerzusatz

Vielleicht der überraschendste Abschnitt. Ja, man kann köstlich süße Desserts ohne Zuckerzusatz zubereiten. Das Geheimnis liegt in reifem Obst, süßen Gewürzen, reinem Kakao und kleinen cleveren Kombinationen.

Gebackene Äpfel mit Zimt und Walnüssen

30 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 4 Portionen

Das einfachste Dessert der Welt und eines der befriedigendsten. Der Backpfeife wird auf natürliche Weise süß.

ZUTATEN

- 4 Äpfel (Boskoop oder Golden)
- Zimtpulver
- Eine Handvoll gehackte Walnüsse
- Eine Prise gemahlene Nelken (optional)
- Ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

172. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

173. Äpfel waschen. Das Kerngehäuse mit einem Apfelnukerner entfernen, dabei den Boden ganz lassen.

174. Äpfel in eine Form mit etwas Wasser am Boden legen. Mit Zitronensaft beträufeln.

175. Den Hohlraum mit gehackten Walnüssen füllen. Großzügig Zimt darüberstreuen (und Nelken, falls verwendet).

176. 30–35 Minuten backen, bis weich aber nicht zerfallen.

177. Heiß mit einem Naturjoghurt oder Kokossahne servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Das Backen konzentriert die natürlichen Zucker des Apfels bis er ohne jeglichen Zusatz sehr süß wird. Walnüsse liefern gute Fette, die die Aufnahme des natürlichen Zuckers verlangsamen.*

Schokoladenmousse mit Avocado

10 Min + 1 Std Kühlschrank · Schwierigkeit: Einfach · 3 Portionen

Cremig, intensiv, überraschend. Niemand würde erraten, dass die Hauptzutat Avocado ist.

ZUTATEN

- 2 sehr reife Avocados
- 3 EL reines Kakaopulver (ohne Zucker)
- 3 Medjool-Datteln ohne Kern
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Milch oder Pflanzendrink ohne Zucker (nach Bedarf)
- Zum Servieren: Kakaopulver und rote Früchte

ZUBEREITUNG

178. Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen.
179. Avocados schälen und den Kern entfernen. Fruchtfleisch in einen Mixer geben.
180. Abgetropfte Datteln, Kakao, Vanille und Salz hinzufügen.
181. Zu einer seidigen Creme pürieren. Nach Bedarf Milch hinzufügen, um die gewünschte Cremigkeit zu erreichen.
182. In kleine Gläser verteilen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen.
183. Mit Kakaopulver und roten Früchten bestäubt servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Avocado liefert Cremigkeit und gute Fette. Datteln liefern konzentrierte natürliche Süße. Reiner Kakao ist reich an Antioxidantien und Magnesium. Ein genussvolles Dessert, das wirklich gesund ist.*

Gefrorene Banane mit dunkler Schokolade

5 Min + 2 Std Gefrieren · Schwierigkeit: Sehr einfach · 2 Portionen

Der perfekte Eisersatz. Cremig, süß, frisch und vollständig natürlich.

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 30 g Zartbitterschokolade (85% Kakao)
- Eine Handvoll gehobelte Mandeln oder Pistazien
- Zimtpulver (optional)

ZUBEREITUNG

184. Bananen schälen, halbieren und auf einen Stiel stecken.
185. Mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) einfrieren.
186. Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle bei niedriger Stufe schmelzen.
187. Bananen aus dem Gefrierschrank nehmen. Die obere Hälfte in die Schokolade tauchen.
188. Sofort Mandeln oder Pistazien darüberstreuen.
189. Sofort essen oder bis zum Servieren zurück in den Gefrierschrank legen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Die gefrorene Banane hat die cremige Textur von Speiseeis. Kombiniert mit 85%iger Zartbitterschokolade ist es ein genussvolles, antioxidatives Dessert mit sehr wenig Zuckerzusatz.*

Griechischer Joghurt mit roten Früchten und Rohhonig

5 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Schnellstes Dessert, erfrischend und sehr proteinreich. Rohhonig liefert Süße mit anderen Eigenschaften als raffinierter Zucker.

ZUTATEN

- 150 g griechischer Naturjoghurt ohne Zucker
- Eine großzügige Handvoll roter Früchte
- 1 TL Rohhonig (Qualitätshonig, optional)
- Eine Handvoll geröstete gehobelte Mandeln
- Zimtpulver

ZUBEREITUNG

190. Joghurt in eine schöne Schüssel geben.

191. Rote Früchte darüber verteilen.

192. Nach Belieben einen feinen Faden Rohhonig hinzufügen. Ein Teelöffel reicht.

193. Geröstete Mandeln und etwas Zimt darüberstreuen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Griechischer Joghurt ist sehr reich an Protein und Kalzium. Rohhonig liefert in sehr moderater Menge Antioxidantien und Enzyme, die raffinierter Zucker nicht hat. Bei Diabetes auf den Honig verzichten.*

Gebackene Birne mit Blauschimmelkäse und Walnüssen

25 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 2 Portionen

Raffiniertes Dessert, süß-salziger Kontrast, perfekt für einen besonderen Anlass.

ZUTATEN

- 2 reife aber feste Birnen
- 30 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola, Roquefort oder ähnlicher)
- Eine Handvoll gehackte Walnüsse
- Frischer Thymian
- Ein wenig natives Olivenöl extra

ZUBEREITUNG

194. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
195. Birnen waschen und der Länge nach halbieren. Das Kerngehäuse entfernen.
196. Birnenhälften in eine Auflaufform legen. Den Hohlraum mit zerbröckeltem Blauschimmelkäse füllen.
197. Walnüsse und einige Thymianzweige darüberstreuen. Mit einem Mindestfaden Öl beträufeln.
198. 18–20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Birne weich ist.
199. Warm, allein oder mit einem Naturjoghurt daneben servieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Reife Birnen haben eine zarte Süße, die spektakulär mit dem intensiven Geschmack des Blauschimmelkäses harmoniert. Der Kontrast macht es zu einem unvergesslichen Dessert ohne Zucker.*

Bananenkuchen mit Hafer (ohne Zucker, ohne Weißmehl)

45 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 8 Portionen

Fluffig, süß und wärmend. Die reife Banane ist das Geheimnis.

ZUTATEN

- 3 sehr reife Bananen
- 3 Eier
- 200 g Haferflocken (besser zu Mehl zerkleinert)
- 100 ml mildes Oliven- oder Kokosöl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Eine Handvoll gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

200. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine rechteckige Form einfetten.
201. Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zu Püree zerdrücken.
202. Eier, Öl und Vanille hinzufügen. Gut mischen.
203. Zerkleinerte Haferflocken, Zimt, Backpulver und Salz hinzufügen. Mischen bis integriert.
204. Walnüsse hinzufügen. Teig in die Form füllen.
205. 35–40 Minuten backen. Um zu prüfen ob fertig, mit einem Zahnstocher einstechen: muss sauber herauskommen.
206. Vor dem Schneiden abkühlen lassen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Drei reife Bananen liefern genug Süße für den ganzen Kuchen. Hafer ersetzt Weißmehl und liefert Ballaststoffe. Ein sättigender Kuchen, der nicht den typischen Zuckerabsturz verursacht.*

Gewürztes Apfelkompott

25 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 4 Portionen

Das klassische Kompott, ohne ein Gramm Zuckerzusatz. Perfekt pur, mit Joghurt oder auf Toast.

ZUTATEN

- 6 Äpfel (Boskoop oder Golden)
- 1 Glas Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- Eine Prise gemahlener Ingwer
- Schale einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

207. Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
208. Äpfel in einem Topf mit Wasser, Zitronensaft, Zimtstange, Nelken, Ingwer und Zitronenschale geben.
209. Zum Kochen bringen und bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen.
210. Abgedeckt 20 Minuten garen, gelegentlich rühren. Die Äpfel sollen weich sein und anfangen zu zerfallen.
211. Zimtstange, Nelken und Zitronenschale entfernen.
212. Mit einer Gabel für rustikale Textur zerdrücken, oder pürieren für feine Textur.
213. Warm oder kalt servieren. Hält 5 Tage im Kühlschrank.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Vielseitig und köstlich: pur genießen, mit Naturjoghurt, als Beilage zu Frischkäse, oder anstelle von Marmelade auf dem Toast.*

Kakao-Dattel-Trüffel

15 Min + 1 Std Kühlschrank · Schwierigkeit: Einfach · 12 Trüffel

Kleine intensive Häppchen. Perfekt wenn man Lust auf etwas sehr Süßes hat.

ZUTATEN

- 10 Medjool-Datteln ohne Kern
- 100 g rohe Mandeln
- 3 EL reines Kakaopulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Zum Wälzen: Kakaopulver, Kokosraspeln oder gemahlene Mandeln

ZUBEREITUNG

214. Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen.
215. Mandeln in einer Küchenmaschine fein zerkleinern, mit etwas Textur.
216. Abgetropfte Datteln, Kakao, Vanille und Salz hinzufügen. Zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
217. Walnussgroße Kugeln formen.
218. Jeden Trüffel in Kakao, Kokosraspeln oder gemahlene Mandeln wälzen.
219. Mindestens 1 Stunde kühlen. Halten sich 1 Woche.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Datteln liefern konzentrierte natürliche Süße, aber die Fruchtmatrix und das Fett der Mandeln mäßigen die glykämische Auswirkung. Ein Trüffel stillt das Verlangen nach Süßem ohne den Blutzucker zu erhöhen.*

Friskäsecreme mit mazerierten roten Früchten

10 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 2 Portionen

Elegantes, leichtes und erfrischendes Dessert. Ohne schwere Sahne oder Zuckerzusätze.

ZUTATEN

- 200 g gerührter Naturfrischkäse ohne Zucker
- Eine Handvoll Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren
- Saft einer halben Zitrone
- Geriebene Zitronenschale
- Frische Minzeblätter
- Eine Prise Zimt

ZUBEREITUNG

220. Rote Früchte gut waschen. Erdbeeren in Stücke schneiden, falls groß.

221. Früchte in einer Schüssel mit Zitronensaft, Schale und Zimt mischen. 10 Minuten mazieren lassen, damit sie ihren Saft abgeben.

222. Frischkäse in zwei Gläser oder Schüsseln verteilen.

223. Mazierte Früchte mit dem Saft darüber verteilen.

224. Mit frischen Minzeblättern dekorieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Rote Früchte haben den geringsten Zuckergehalt aller Früchte und den höchsten Antioxidantiengehalt. Eine Kombination, die wie Dessert schmeckt und ernährungsphysiologisch ausgezeichnet ist.*

Hausgemachtes Bananen-Erdnussbutter-Eis

5 Min + 2 Std Gefrieren · Schwierigkeit: Sehr einfach · 2 Portionen

Cremig, genussvoll und vollständig natürlich. Drei Zutaten, keine mit Zuckerzusatz.

ZUTATEN

- 3 reife Bananen
- 2 EL Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz (Etikett lesen)
- Ein wenig Milch oder Pflanzendrink bei Bedarf (1–2 EL)
- Reines Kakaopulver oder Zimt zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

225. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 2 Stunden in einem flachen Behälter einfrieren.
226. Gefrorene Bananen in eine Küchenmaschine geben. Erdnussbutter hinzufügen.
227. Mehrere Minuten verarbeiten. Zunächst scheint es unmöglich, aber nach einer Phase kleiner Stücke wird es zur Creme.
228. Falls zu hart, einen Schuss Milch hinzufügen.
229. Sofort als Softeis servieren, oder 30 Minuten zurück ins Gefrierschrank für festere Textur.
230. Mit Kakaopulver oder Zimt dekorieren.

ERNÄHRUNGSTIPP: Ersetzt perfekt industrielles Speiseeis. Gute Erdnussbutter enthält nur Erdnüsse und höchstens eine Prise Salz. Immer das Etikett lesen, um Zuckerzusätze auszuschließen.

10 gesunde Snacks

Der Snack zwischendurch ist der Moment, bei dem versteckter Zucker am leichtesten eindringt: Kekse, Backwaren, Pralinen, salzige Snacks mit Zuckerzusatz. Diese zehn Optionen sind schnell, transportabel, sättigend und vollständig frei von Zuckerzusatz.

Hausgemachter Hummus mit Karottenstangen

10 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 4 Portionen

Jahrtausendealte mediterrane Creme. Sättigend, proteinreich und köstlich vielseitig.

ZUTATEN

- 1 Dose gekochte Kichererbsen (400 g abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Tahini (Sesammas)
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Gemahlener Kreuzkümmel nach Geschmack
- Salz
- Zum Servieren: Karotten, Gurke, Sellerie in Stiften

ZUBEREITUNG

231. Kichererbsen abgießen und abspülen.
232. Alle Zutaten (außer dem Serviergemüse) in eine Küchenmaschine geben.
233. Mehrere Minuten zu einer seidigen Creme pürieren. Etwas Wasser hinzufügen falls zu dick.
234. Salz und Zitrone nach Geschmack abschmecken.
235. In einer Schüssel mit einem Faden Öl und einer Prise Paprika servieren.
236. Mit Karotten-, Gurken- und Selleriestiften begleiten.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Kichererbsen liefern Protein und Ballaststoffe. Sesam (Tahini) ist sehr reich an Kalzium. Ein vollständiger Snack, der stundenlang sättigt und den Blutzucker stabil hält.*

Vollkornbrot mit Frischkäse und Avocado

5 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Klassische Kombination, die gute Kohlenhydrate, gesunde Fette und hochwertiges Protein liefert.

ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkornbrot (Sauerteig)
- 2 EL gerührter Naturfrischkäse
- Eine halbe Avocado
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Eine Prise geräuchertes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

237. Brot nach Wunsch toasten.

238. Die Scheibe mit Frischkäse bestreichen.

239. Avocado in einer Schüssel mit Zitrone, Salz und Pfeffer mit einer Gabel zerdrücken.

240. Avocado über den Käse verteilen.

241. Geräuchertes Paprikapulver darüberstreuen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Ein sättigender und vollständiger Snack mit langsamen Kohlenhydraten, Protein und guten Fetten. Viel besser als jede Keks- oder Backwarenalternative aus dem Handel.*

Hausgemachte Nuss-Trockenfrüchte-Mischung

5 Min (mehrere Portionen vorbereiten) · Schwierigkeit: Sehr einfach · Mehrere Portionen

Der gesunde Snack schlechthin. Zu Hause zubereiten, um genau zu kontrollieren, was drin steckt.

ZUTATEN

- 100 g rohe Mandeln (nicht gebraten, nicht gesalzen)
- 100 g Walnüsse
- 50 g Pistazien ohne Salz
- 50 g Rosinen (ohne Zuckerzusatz, Etikett lesen!)
- 30 g Aprikosen (ohne Zucker)
- 30 g Kokos-Chips ohne Zucker

ZUBEREITUNG

242. Alle Zutaten in ein großes Glasgefäß mischen.

243. Die Tagesportion ist eine kleine Handvoll (ca. 30 g).

244. Wichtig: immer die Etiketten lesen. Viele Nüsse enthalten Zuckerzusätze. Rosinen, obwohl natürlich getrocknete Früchte, sollten nicht übermäßig gegessen werden.

ERNÄHRUNGSTIPP: Eine Handvoll pro Tag dieser Mischung liefert Omega-3, pflanzliches Protein, Ballaststoffe und Antioxidantien. Aber die Menge zählt: eine Handvoll, nicht mehr, da sie trotzdem kalorienreich sind.

Vollkorntoast mit Tomate und Thunfisch

5 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Salziger, proteinreicher und sehr sättigender Snack. Ideal für Nachmittage, wenn der Hunger drückt.

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Eine halbe reife Tomate
- 1 kleine Dose Thunfisch in Olivenöl (abgetropft)
- Natives Olivenöl extra
- Salz, Oregano

ZUBEREITUNG

245. Brot toasten.

246. Tomate über das frisch getoastete Brot reiben und dabei die Pulpa einmassieren.

247. Thunfisch darüber verteilen.

248. Mit Öl beträufeln und Oregano darüberstreuen. Salz optional (Thunfisch ist bereits gesalzen).

ERNÄHRUNGSTIPP: Dosenfisch ist eine der praktischsten und nahrhaftesten Optionen. Immer den in nativem Olivenöl extra kaufen, nicht in Sonnenblumenöl oder 'in eigenem Saft' (verliert Geschmack).

Apfel mit Erdnussbutter

3 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Amerikanischer Klassiker. Süß, salzig, knusprig, cremig. Sättigend bis zum Abendessen.

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Apfel
- 2 EL Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz
- Zimtpulver (optional)

ZUBEREITUNG

249. Apfel waschen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Nicht schälen – die Ballaststoffe stecken in der Schale.

250. Mit der Erdnussbutter zum Dippen servieren.

251. Nach Belieben Zimt darüberstreuen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Die Ballaststoffe des Apfels zusammen mit dem Fett und Protein der Erdnussbutter ergeben einen sättigenden Snack, der den Blutzucker kontrolliert. Essenziell: Die Erdnussbutter muss nur Erdnüsse enthalten, ohne Zucker oder Zusatzöle.*

Grünkohl-Chips aus dem Ofen

20 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 2 Portionen

Knusprig wie Kartoffelchips, aber voller Nährstoffe. Ersetzt industrielle Salzsacks perfekt.

ZUTATEN

- 1 Bund Grünkohl (Kale)
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- Optional: Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

252. Ofen auf 160 Grad vorheizen.
253. Grünkohl sehr gut waschen. Mit Küchenpapier vollständig trocknen (wichtig).
254. Harte Mittelrippen entfernen und Blätter in chip-große Stücke zupfen.
255. In einer großen Schüssel mit Öl beträufeln und gut mit den Händen einmassieren.
256. Salz und gewünschte Gewürze darüberstreuen.
257. In einer einzigen Schicht auf einem Backblech verteilen, ohne zu überlappen.
258. 12–15 Minuten backen, bis knusprig aber nicht verbrannt.
259. Abkühlen lassen (beim Abkühlen werden sie noch knuspriger).

ERNÄHRUNGSTIPP: *Grünkohl ist eines der Gemüse mit der höchsten Nährstoffdichte auf dem Planeten. Als Chips wird er süchtig machend und ersetzt bei weitem industrielle Kartoffelchips.*

Hafer-Bananen-Walnuss-Kekse (ohne Zucker)

20 Minuten · Schwierigkeit: Einfach · 10–12 Kekse

Weiche hausgemachte Kekse, perfekt zum Nachmittagstee.

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 150 g Haferflocken
- 50 g gehackte Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Optional: 30 g Schokoladenstückchen (85% Kakao)

ZUBEREITUNG

260. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
261. Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
262. Haferflocken, Walnüsse, Zimt, Vanille und Salz hinzufügen. Gut mischen.
263. Falls Schokolade verwendet wird, jetzt einrühren.
264. Mit der Hand Kugeln formen, leicht flachdrücken zu Keksform. Auf dem Blech verteilen mit etwas Abstand.
265. 15 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen bevor man sie bewegt.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Echte Kekse ohne Zuckerzusatz. Die Süße kommt von der reifen Banane. Ideal um Gästen mit einem Kaffee oder Tee anzubieten.*

Joghurtcreme mit Kakao und roten Früchten

5 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Schnelles Glas, süß und proteinreich. Perfekt wenn man am Nachmittag Lust auf etwas hat.

ZUTATEN

- 150 g griechischer Naturjoghurt
- 1 TL reines Kakaopulver
- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll rote Früchte
- Eine kleine Handvoll selbst gemachtes Granola oder geröstete Haferflocken

ZUBEREITUNG

266. Joghurt mit Kakao und Zimt in einer Schüssel mischen, bis gleichmäßig.

267. In ein Glas füllen.

268. Rote Früchte darüber verteilen.

269. Geröstete Haferflocken oder Granola für knusprige Textur darüberstreuen.

ERNÄHRUNGSTIPP: Reiner Kakao liefert Süße und Antioxidantien ohne Zucker. Griechischer Joghurt liefert hochwertiges Protein. Ein sehr vollständiger Snack in wenigen Schritten.

Chicorée mit Frischkäse, Walnüssen und Samen

10 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Elegante, knusprige und nahrhafte Häppchen. Auch als Vorspeise oder Aperitif perfekt.

ZUTATEN

- 4 Chicorée-Blätter
- 100 g gerührter Frischkäse oder milcher Ziegenkäse
- Eine Handvoll gehackte Walnüsse
- Kürbiskerne
- Natives Olivenöl extra
- Schwarzer Pfeffer
- Gehackter Schnittlauch

ZUBEREITUNG

270. Chicorée-Blätter waschen und trocknen.
271. Frischkäse in jedes Blatt verteilen wie in ein kleines Boot.
272. Walnüsse und Kürbiskerne darüber verteilen.
273. Mit einem Faden Öl und etwas Pfeffer beträufeln.
274. Gehackten Schnittlauch darüberstreuen.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Chicorée liefert Bitterkeit, Ballaststoffe und sehr wenig Kalorien. Der Käse liefert Sättigung und Protein. Ein eleganter und sehr gesunder Aperitif.*

Aufguss mit Ingwer, Zitrone und Zimt

10 Minuten · Schwierigkeit: Sehr einfach · 1 Portion

Heißes, wärmendes und verdauungsförderndes Getränk. Ersetzt gezuckerten Kaffee oder gesüßten Tee mit Milch.

ZUTATEN

- 1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
- Schale einer halben Zitrone (ohne weiße Haut)
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 300 ml Wasser
- Optional: Saft einer halben Zitrone am Ende

ZUBEREITUNG

275. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

276. Wasser mit Ingwer, Zitronenschale, Zimt und Nelken zum Kochen bringen.

277. Wenn es kocht, auf mittlere Hitze reduzieren und 8 Minuten köcheln lassen.

278. In eine Tasse abseihen.

279. Zitronensaft hinzufügen, falls ein säuerlicherer Geschmack gewünscht wird.

280. Heiß trinken.

ERNÄHRUNGSTIPP: *Ingwer hat entzündungshemmende und verdauungsfördernde Eigenschaften. Zimt hilft, den Blutzucker zu regulieren. Ein perfekter Aufguss für den Nachmittag als Ersatz für zuckerhaltiger Heißgetränke.*

Ihr 7-Tage-Menüplan

Sie haben das Ende der 50 Rezepte erreicht. Was jetzt bleibt, ist der wichtigste Teil: sie in Ihren Alltag zu integrieren. Zur Unterstützung finden Sie hier einen 7-Tage-Menüplan, der Rezepte aus allen fünf Abschnitten kombiniert. Er ist nur ein Anhaltspunkt und kann nach Belieben angepasst werden.

Eine wichtige Empfehlung: Nehmen Sie sich samstags oder sonntags ein paar Stunden Zeit, um die Woche zu planen. Schauen Sie sich den Menüplan an, erstellen Sie die entsprechende Einkaufsliste und kaufen Sie montags früh alles ein, was Sie brauchen. Alle Zutaten zu Hause zu haben ist der Unterschied zwischen dem Befolgen des Plans oder dem Rückfall in alte Gewohnheiten.

Montag

- Frühstück: Avocado-toast mit pochiertem Ei (Rezept 1)
- Mittagessen: Geschmorte Linsen mit Gemüse (Rezept 11)
- Snack: Apfel mit Erdnussbutter (Rezept 45)
- Abendessen: Sanfte Lauchcremesuppe (Rezept 22)

Dienstag

- Frühstück: Overnight Oats mit roten Früchten und Zimt (Rezept 2)
- Mittagessen: Gebratenes Hähnchen mit Zitrone, Knoblauch und Rosmarin (Rezept 12)
- Snack: Hausgemachter Hummus mit Karottenstangen (Rezept 41)
- Abendessen: Omelett mit Zucchini und Ziegenkäse (Rezept 21)

Mittwoch

- Frühstück: Omelett mit Spinat und Frischkäse (Rezept 3)
- Mittagessen: Kürbis-Karotten-Creme mit Ingwer (Rezept 13)
- Snack: Hausgemachte Nuss-Trockenfrüchte-Mischung (Rezept 43)
- Abendessen: Gegrillte Sardinen mit gebackenen Paprikaschoten (Rezept 23)

Donnerstag

- Frühstück: Naturjoghurt mit gebackenem Apfel und Walnüssen (Rezept 4)
- Mittagessen: Ofenlachs mit Saisongemüse (Rezept 14)
- Snack: Vollkornbrot mit Frischkäse und Avocado (Rezept 42)
- Abendessen: Caesar-Salat ohne Fertigsauce (Rezept 24)

Freitag

- Frühstück: Vollkornbrot mit Tomate, Öl und Serranoschinken (Rezept 5)
- Mittagessen: Kichererbsen mit Spinat und hartgekochtem Ei (Rezept 15)
- Snack: Grünkohl-Chips aus dem Ofen (Rezept 46)
- Abendessen: Zucchini-cremesuppe mit Frischkäse (Rezept 27)
- Dessert: Gebackene Äpfel mit Zimt und Walnüssen (Rezept 31)

Samstag

- Frühstück: Hafer-Bananen-Pancakes (Rezept 7)
- Mittagessen: Warmer Quinoasalat mit gebackenem Gemüse (Rezept 16)
- Snack: Griechischer Joghurt mit roten Früchten und Rohhonig (Rezept 34)
- Abendessen: Hähnchen- und Gemüsespieße aus dem Ofen (Rezept 28)
- Dessert: Schokoladenmousse mit Avocado (Rezept 32)

Sonntag

- Frühstück: Rühreier mit Tomate und Oregano (Rezept 9)
- Mittagessen: Pisto Manchego mit Ei (Rezept 18)
- Snack: Hafer-Bananen-Walnuss-Kekse (Rezept 47)
- Abendessen: Hausgemachte Gemüsesuppe mit zerzupftem Hähnchen (Rezept 20)
- Dessert: Gebackene Birne mit Blauschimmelkäse und Walnüssen (Rezept 35)

Diese 50 Rezepte sind nur der Anfang. Sobald Sie die zentrale Regel anwenden (das Süße kommt von ganzen Früchten, Gewürzen und natürlichen Nuancen), können Sie jedes traditionelle Rezept in eine Version ohne Zuckerzusatz umwandeln.

Morgen ist ein guter Tag.

Fangen Sie mit einem Rezept an.

Der Gaumen gewöhnt sich von selbst um.

