



ERNÄHRUNGSPLAN

 Angelina Fleischmann
DIE HORMONTANTE

Essensplan

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
Frühstück	Avocadobrot mit Spiegelei	Bananen-Cashew-Smoothie	Reisflocken Porridge mit Beeren	Spinat-Omelette mit Feta			
	Mediterraner Salat mit Kichererbsen	Cremiges Pilzrisotto mit Salat	Grüne Ricotta Pasta	Zitronenhühnchen mit Couscous			
	Zoodles mit rotem Pesto	Hummus Avocado Toast	Lachs mit Mojo verde	Falafel mit Gurkenjoghurt			
FREITAG							
Frühstück	Kokos Chia Pudding mit Mango						
	Gemüse Wraps						
	Geröstetes Ofengemüse mit Bohnenpüree						

Rezepte

AVOCADOBROT MIT SPIEGELEI



Gibt dir in der Früh jede Menge Power | macht satt | vegetarisch

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

- **ZUTATEN:**
- 2 Eier
- 1 Avocado
- 4 Cherrytomaten
- 2 Scheiben Vollkornbrot (Alternativ: Sauerteigbrot, Eiweißbrot)
- Salz & Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl
- frische Kräuter (Koriander, Petersilie oder Schnittlauch)

Optional:

Gerösteter Sesam oder Sprossen

ZUBEREITUNG

Halbiere die Avocado, entferne den Stein und löse mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale. Zerdrücke das Fruchtfleisch mit einer Gabel, beträufle es mit etwas Zitronensaft und würze es mit Salz und Pfeffer. Wasche die Tomaten und schneide sie in dünne Scheiben.

Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate die Eier.

In der Zwischenzeit bestreiche die

Brotscheiben mit der

Avocadamischung und belege sie mit

den Tomatenscheiben. Lege die

Spiegeleier darauf und garniere die

Brote mit den frischen Kräutern.

Du kannst die Brote auch mit

Sesamsamen oder Sprossen bestreuen

©



BANANEN-CASHEW-SMOOTHIE



Für "Frühstücksmuffel" | wenn es in der Früh schnell gehen muss | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 40 g Haferflocken (fein)
- 500 ml Pflanzenmilch (Mandel- oder Cashewmilch)
- 1 große Banane
- 2 EL Cashewmus (Alternativ: Erdnussbutter)
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1 Msp Kurkuma
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 EL Chiasamen oder Leinsamen

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie bis eine homogene Masse entsteht.

Wenn du den Smoothie extra cremig magst, dann püriere zuerst nur die Haferflocken im Mixer, um ein „Hafermehl“ herzustellen. Fügen dann erst die restlichen Zutaten hinzu.



Rezepte

REISFLOCKEN PORRIDGE MIT BEEREN



Optimal bei Hitzewallungen | macht schöne Haut | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 100 g Reisflocken
- 350 ml Pflanzenmilch oder Wasser
- 150 g Beeren oder anders Obst nach Wahl
- 2 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süßen
- 2 EL Nüsse bzw. Samen (z.B. Hanfsamen, Walnüsse,...)

ZUBEREITUNG

Koche die Pflanzenmilch in einem Topf auf und füge die Reisflocken und den Agavendicksaft dazu. Lasse die Reisflocken bei 5 Minuten schwach kochen.

In der Zwischenzeit wasche die Beeren und zerkleinere die Nüsse.

Optional:

Statt den Nüssen kannst du auch 2 EL Granola verwenden.

Du kannst das Porridge mit 1-2 EL Nussmus noch cremiger machen oder nährstoffreiche Gojibeeren hinzufügen.



SPINAT-OMELETTE MIT FETA



Gibt dir in der Früh richtig viel Power | vegetarisch

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 1-2 Handvoll Babyspinat (alternativ: TK-Spinat)
- 4 Champignons
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl
- 100 g Feta

ZUBEREITUNG

Verrühre die Eier in einer Schüssel. Gib ein paar Spritzer Olivenöl in eine Pfanne und erhitze sie.

Schneide die Champignons in Scheiben und brate sie in der Pfanne kurz an, gib dann den Spinat und die Eier hinzu.

Lasse die Eier-Gemüse-Mischung stocken. Dann wende das Omelett.

Wenn es fertig ist, salze und pfeffere das Omelett, gib etwas Feta darüber.



Rezepte

KOKOS CHIA PUDDING MIT MANGO



Wenn es in der Früh schnell gehen muss | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 30 g Chiasamen
- 200 ml Kokosmilch
- etwas Zitronensaft
- 1/2 reife Mango
- 1-2 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süßen
- 1 EL Kokosflocken

ZUBEREITUNG

Vorbereitung am Vorabend:
Verrühre die Chiasamen mit der Kokosmilch. Stelle das Ganze über Nacht in den Kühlschrank zum quellen.
Schäle die Mango, schneide sie in kleine Würfel und vermische sie mit etwas Zitronensaft und dem Agavendicksaft. Bewahre die Mango ebenfalls über Nacht im Kühlschrank auf.

Am nächsten Tag:

Nimm die Chiasamen und die Mango aus dem Kühlschrank.
Röste die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett kurz an.
Verteile die Mangowürfel auf dem Chia-Pudding und bestreue den Pudding mit den gerösteten Kokosflocken.



Rezepte

MEDITERRANER SALAT MIT KICHERERBSEN



Gut gegen das Nachmittagsstief | bei Heißhunger | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 50 g Kichererbsen
 - 2 EL Balsamico-Essig
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Basilikum
 - 2 EL Petersilie
 - 2 EL Schnittlauch
 - 2 TL Oregano
 - 1/2 Salatgurke
 - 150 g Fetakäse
 - 1 Handvoll Oliven
 - 1 große Tomate
 - Salz & Pfeffer
- ZUBEREITUNG**
- Hacke den Knoblauch fein. Vermische Essig, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Pfeffer in einer kleinen Schüssel für das Dressing.
- Schneide die Gurke in kleine Würfel und hacke das Basilikum, die Petersilie und das Oregano. Vermische die Gurke, die Kichererbsen, die Gewürze und das Dressing.
- Danach schneide die Tomate und den Feta in kleine Würfel und mische sie unter den Salat.

Noch besser wird der Salat, wenn du alles, bis auf die Tomate, abgedeckt mind. 4 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lässt.



CREMIGES PILZRISOTTO MIT SALAT



Gut für Herz & Gefäße

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 1 kleine Zwiebel
- 200 g brauner Reis
- 150 g Pilze
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1-2 Handvoll Spinat (frisch oder gefroren)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- Salz & Pfeffer

SALAT

- 1/2 grüner Salat
- Saft von 1 Orange
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Olivenöl
- Salz & Pfeffer

UBEREITUNG

- Bereite den braunen Reis nach Packungsanleitung zu.
- Schneide den Zwiebel in Würfel und die Pilze in Scheiben.
- Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate den Zwiebel an bis er glasig sind. Füge die Pilze dazu.
- Gib den gekochten braunen Reis, Salz und Pfeffer und die Mandelmilch hinzu.
- Lasse alles 5 Minuten köcheln.
- Ganz zum Schluß füge den Spinat hinzu. Schmecke das Risotto mit Salz und Pfeffer ab und lasse es kurz durchziehen.
- Wasche und zerkleinere den Salat.
- Verrühre den Orangen-, Zitronensaft und das Öl zu einem Dressing und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.



Rezepte

GRÜNE RICOTTA PASTA



Gut gegen das Nachmittagsstief | bei Heißhunger | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 150 g Dinkelvollkornnudeln
- 250 g Brokkoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 ml Gemüsesuppe
- 150 g Ricotta
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g frischer Spinat
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Erbsen
- 1 TL getrockneter Estragon
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

Koche die Nudeln nach Packungsanleitung. Wasche den Brokkoli und teile ihn in Röschen. Entferne die verholzten Teile vom Brokkolistrunk, schäle ihn und schneide ihn in Streifen.

Wasche den Zucchini, halbiere ihn der Länge nach und schneide ihn in Scheiben. Würfle den Knoblauch fein und schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe. Wasche und trockne den Spinat. Hacke den Estragon.

Erhitze das Öl in einer Pfanne und dünste den Brokkoli darin an. Gib den Knoblauch, die Frühlingszwiebel und den Zucchini dazu und brate das Gemüse einige Minuten weiter. Füge den Spinat, die Erbsen und den Estragon dazu und lösche mit der Gemüsesuppe ab. Gib einen Deckel auf die Pfanne und lasse das Gemüse noch kurz garen bis es bissfest ist. Schmecke das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn du die Dinkelvollkornnudeln abgießt fange 1 Tasse Nudelwasser (ca. 100 ml) auf. Vermische die Nudeln und das Gemüse und gib etwas Nudelwasser hinzu, falls das Gemüse zu trocken ist. Verteile die Pasta auf Teller und gib den Ricotta oben drauf.

ZITRONENHÜHNCHEN MIT COUSCOUS



Eiweißpower | für starke Nerven

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 100 g Instant-Couscous
- 190 ml Hühnersuppe
- 1/2 Zwiebel
- 1 1/2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zitrone
- 1 roter Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL gemahlener Koriander
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1/2 Bund frischer Koriander
- Salz & Pfeffer

UBEREITUNG

Schäle und hacke den Zwiebel und den Knoblauch fein. Reibe die Zitronenschale ab und presse die Zitrone danach aus. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Hähnchenbrustfilets pro Seite ca. 5 Minuten an. Gib nun den Zwiebel, den Knoblauch und die Gewürze in die Pfanne und brate alles für weitere 3 Minuten. Füge die Suppe hinzu und lasse das Hühnchen ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.

Hacke den Koriander. Nimm die Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne, halte sie warm. Gib den Zitronensaft in die Suppe und lasse den Saft bei niedriger Hitze reduzieren. Füge das Couscous hinzu und lasse alles 5 Minuten quellen. Nun gib die Zitronenschale und den Koriander zum Couscous und rühre alles gut durch.

Serviere die Hähnchenbrustfilets mit dem Couscous.

Wasche und zerkleinere den Salat. Verühre die restlichen Zutaten zu einem Dressing und vermische es mit dem Salat.

SALAT:

- 1/2 grüner Salat
- 50 g Naturjoghurt
- 1/2 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 EL Zitronensaft
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Salz



Rezepte

KÜRBISSESSALAT MIT FETA UND NÜSSEN



Schnell zubereitet | gut für unterwegs

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 1/2 Aubergine
- 1/2 roter Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Joghurt
- 2 TL Mandelmus
- 1 TL Zitronensaft
- Salz Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Spinat
- 2 große Vollkornwraps

ZUBEREITUNG

Wasche die Aubergine und den Paprika. Schneide das Gemüse in feine Streifen. Schäle den Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides fein. Verrühre den Knoblauch mit dem Joghurt, dem Mandelmus sowie dem Zitronensaft und schmecke die Sauce mit Salz und Pfeffer ab.

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate den Zwiebel und das Gemüse darin kurz an. Würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer. Sobald es Farbe bekommen hat, stelle es beiseite und lasse es abkühlen.

In der Zwischenzeit wasche den Spinat. Erwärme die Wraps, bestreiche sie mit der Joghurtsauce und fülle sie mit dem Spinat und dem Gemüse.



Rezepte

ZOODLES MIT ROTEM PESTO



Gut fürs Gewichtsmanagement | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 2 Zucchini
- 1 Avocado
- 100 g Babyspinat
- 2 EL Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1/2 Zitrone
- Olivenöl, nach Belieben
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett an und lasse sie abkühlen. Schäle den Knoblauch und gieße die getrocknete Tomaten ab. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles bis eine homogene Masse entsteht. Würze das Pesto nach Belieben nach. Fülle das Pesto in ein Schraubglas und bedecke es mit etwas Olivenöl.

ROTES PESTO

- 80 g getrocknete Tomaten
- 40 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne
- 50 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frisches Basilikum
- Salz & Pfeffer



HUMMUS AVOCADO TOAST



Energiebombe | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 125 g Kichererbsen
- 50 ml Eiswasser
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 EL Olivenöl
- 60 g Tahini (Sesammus)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 Scheiben Vollkornbrot oder -toast
- 1 Avocado
- 4 Radieschen
- 75 g Feta

ZUBEREITUNG

Für den Hummus gib die Kichererbsen, den Zitronensaft, die Knoblauchzehen, das Olivenöl und die Gewürze in einen Mixer und rühre sie zu einer feinen Masse. Danach füge die Tahini dazu und langsam das Eiswasser bis die Masse luftig wird. Stelle den Hummus zur Seite.

Halbiere die Avocado löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale und schneide es in Streifen. Wasche die Radieschen und schneide sie in dünne Scheiben.

OPTIONAL:

Sesam Samen oder geröstete Pinienkerne sind ein gutes Topping für den Salat. Statt Radieschen kannst du auch Tomaten, harigekochte Eier, Kräuter oder Sprossen verwenden.

Toaste das Brot hellbraun und bestreiche jede Scheibe mit etwas Hummus. Belege es mit den Avocadoscheiben und den Radieschen und krümmle den Feta darüber.



Rezepte

LACHS MIT MOJO VERDE



Gut fürs Gewichtsmanagement | optimal für Herz & Cholesterin

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 2 Lachssteaks
- 300 g Cherrytomaten mit Rispe
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 EL Honig
- etwas Thymian
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

MOJO VERDE:

- 2 Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 rote Zwiebel
- 30 g frischer Koriander oder Petersilie
- etwas Salz



MEIN TIPP

Bereite etwas mehr Lachs zu. Du kannst ihn am nächsten Tag mit etwas Hüttenkäse und einer Scheibe Vollkornbrot zum Frühstück essen.

FALAFEL MIT GURKENJOGHURT



Proteinpower | macht satt

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Haferflocken
- 1/2 TL mediterrane Kräuter
- Salz & Pfeffer

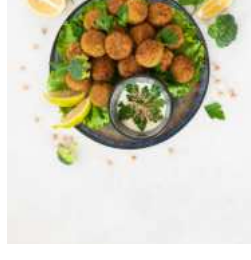
ZUBEREITUNG

Heize das Backrohr auf 200°C Umluft (225°C Ober/Unterhitze) vor.
Schäle die Gurke und reibe sie grob. Vermische sie mit etwas Salz und lasse sie ziehen.
Hacke die Zwiebel und den Knoblauch ganz fein. Zerdrücke die Kichererbsen mit einer Gabel. Gib die restlichen Falafel-Zutaten dazu und mische alles miteinander.

GURKEN-JOGHURT:

- 250 gr griechischer Joghurt
- 1/4 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Petersilie

Lasse die Kichererbsenmasse ca. 10 Minuten ziehen. In der Zwischenzeit verrühre den Joghurt mit Olivenöl, dem zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Petersilie. Befeuchte deine Hände und forme kleine Ballchen aus der Kichererbsenmasse. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, drücke sie leicht flach und beträufle sie mit etwas Olivenöl.
Backe die Falafel ca. 20-30 Minuten, wende sie nach der Hälfte der Zeit.



MEIN TIPP

Bereite die doppelte Menge Falafel zu. Du kannst sie einfrieren und bei Bedarf als Snack oder mit Gemüse als Hauptmahlzeit essen.

Rezepte

GERÖSTETES OFENGEMÜSE MIT BOHNENPÜREE



Gut fürs Gewichtsmanagement | Proteinpower | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Brokkoli
- 250 g Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver

• BOHNENPÜREE

- 220g rote Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1/2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 220°

Ober-/Unterhitze vor.

Wasche und schneide den Brokkoli und den Blumenkohl in mundgerechte Stücke. Schäle und zerdrücke den Knoblauch. Vermische das Gemüse mit dem Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver. Gib das

Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und röste das Gemüse ca. 20-25 Minuten.

In der Zwischenzeit gib alle Zutaten für das Bohnenpüree in einen Mixer und püriere es zu einer glatten Masse.

Sobald das Gemüse fertig ist, streiche das Bohnenpüree auf Teller und gib das Gemüse darauf.

MEIN TIPP

Bereite die doppelte Menge Bohnenpüree zu. Es hält sich einige Tage im Kühlschrank und du kannst es als Snack mit Gemüsesticks essen.

