



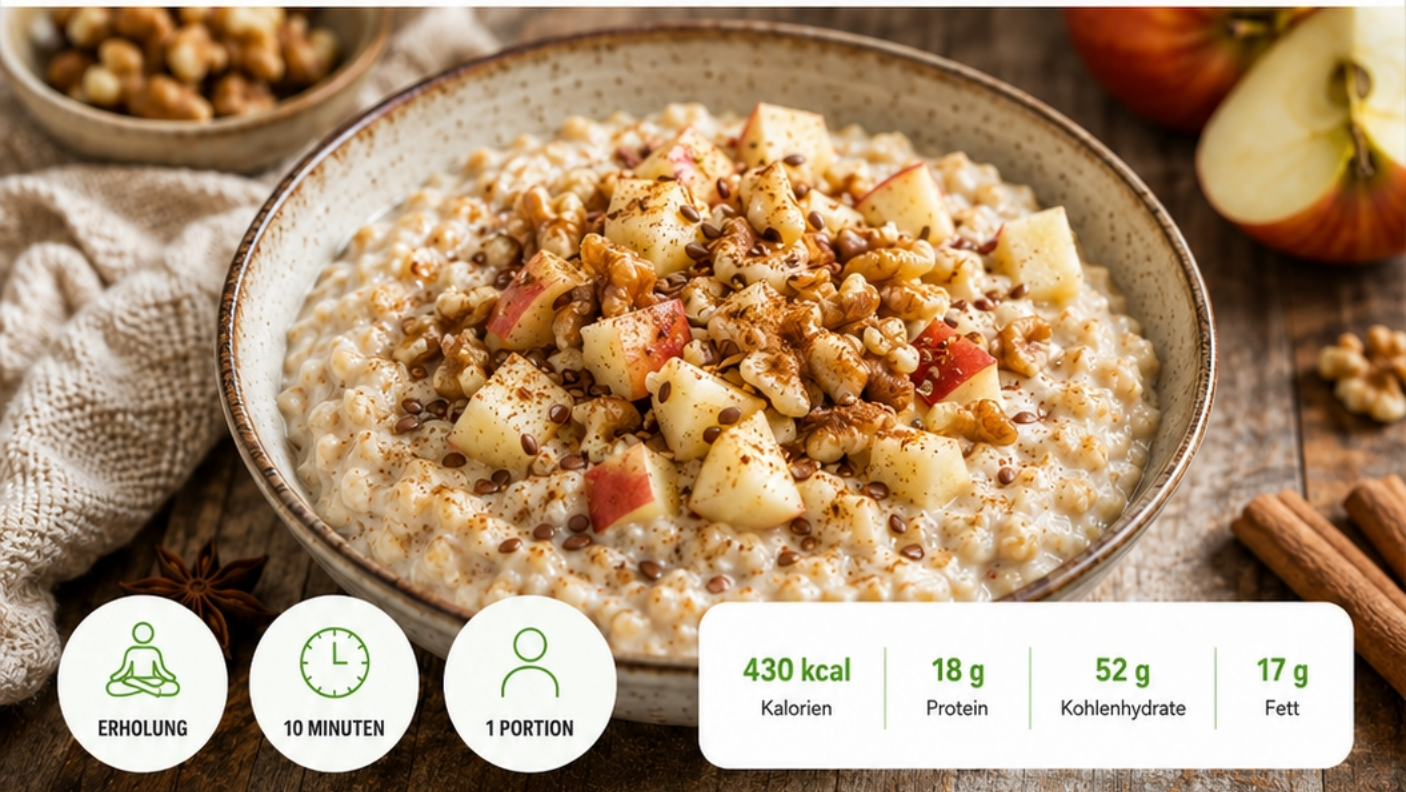
01 WINTER-PORRIDGE mit Apfel, Zimt & Walnüssen

Zutaten:

- ✓ 50 g Haferflocken
- ✓ 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 1 Apfel, gewürfelt
- ✓ 150 g Skyr oder Joghurt
- ✓ 15 g Walnüsse
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Milch aufkochen.
2. Apfelwürfel und Zimt dazugeben.
3. Kurz quellen lassen.
4. Skyr oder Joghurt unterheben.
5. Mit Walnüssen und Leinsamen toppen.
6. Nach Wunsch mit etwas Honig verfeinern.



ERHOLUNG



10 MINUTEN



1 PORTION

430 kcal

Kalorien

18 g

Protein

52 g

Kohlenhydrate

17 g

Fett



KÜRBIS-LINSEN-SUPPE

mit Ingwer & Kokosmilch

Warum das Ihrem Körper gut tut:

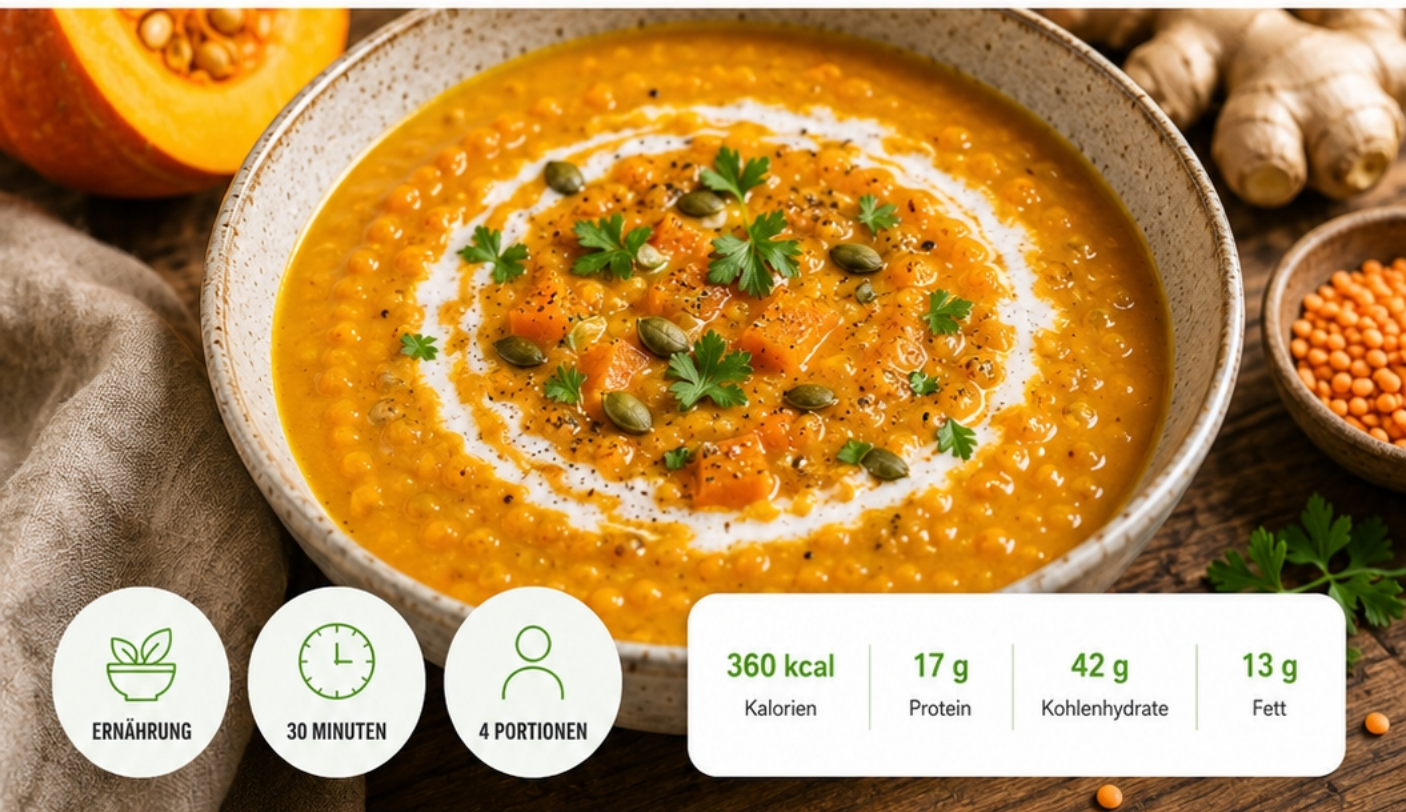
Kürbis liefert Volumen und pflanzliche Inhaltsstoffe, rote Linsen bringen Eiweiß und Ballaststoffe. Ingwer und Kurkuma sorgen für eine wärmende, aromatische Note.

Zutaten:

- ✓ 700 g Hokkaido-Kürbis
- ✓ 150 g rote Linsen
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Stück Ingwer
- ✓ 700 ml Gemüsebrühe
- ✓ 150 ml Kokosmilch
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Ingwer in Olivenöl anschwitzen.
2. Kürbis würfeln und dazugeben.
3. Linsen, Brühe und Gewürze ergänzen.
4. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Kokosmilch dazugeben.
6. Cremig pürieren und servieren.



ERNÄHRUNG



30 MINUTEN



4 PORTIONEN

360 kcal

Kalorien

17 g

Protein

42 g

Kohlenhydrate

13 g

Fett

03 OFEN-SÜSSKARTOFFEL mit Kräuterquark & Linsen

Warum das Ihrem Körper gut tut:



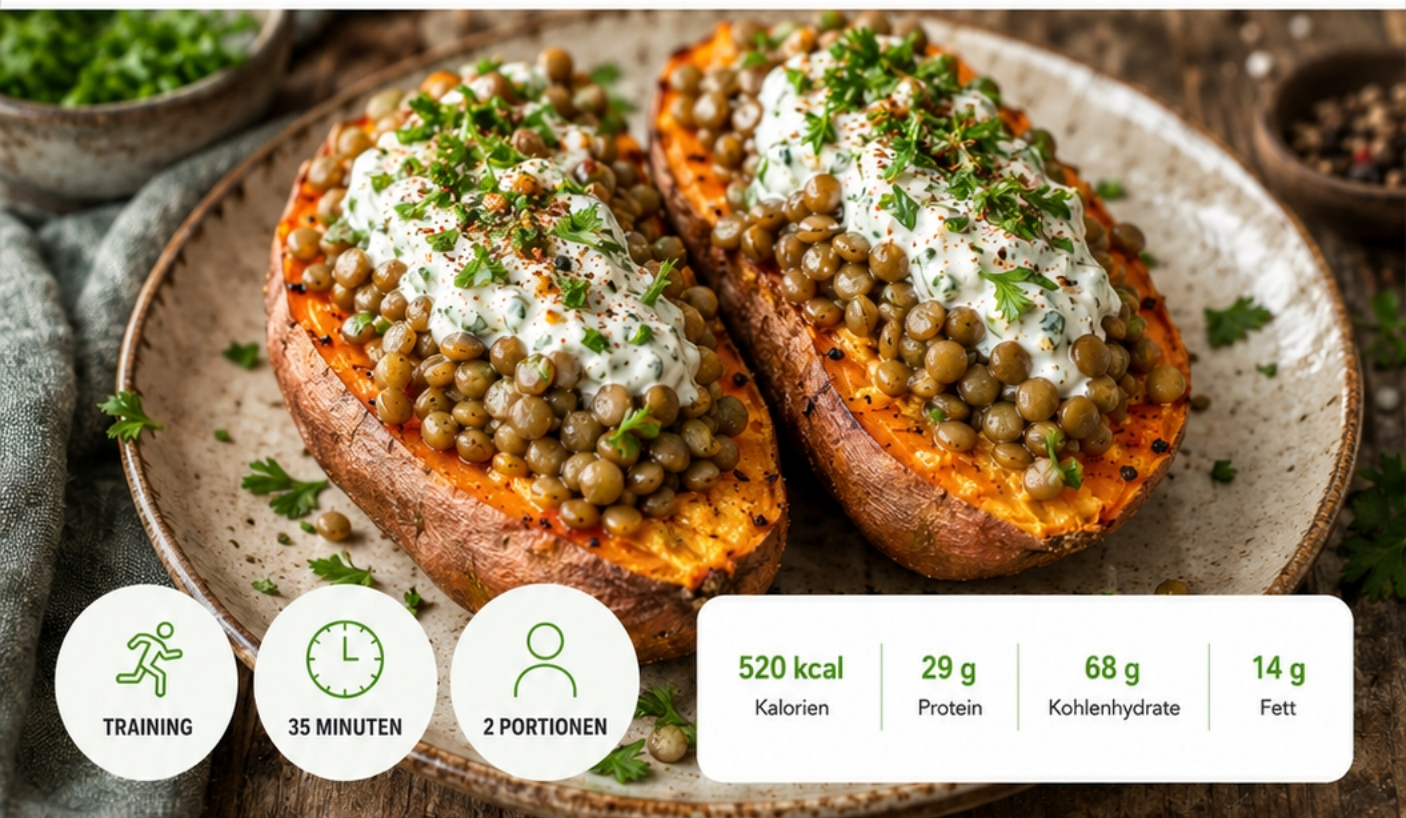
Süßkartoffeln liefern sättigende Kohlenhydrate, Linsen und Quark ergänzen Eiweiß. Das Gericht ist ausgewogen und eignet sich gut als warme Mahlzeit nach einem aktiven Tag.

Zutaten:

- ✓ 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- ✓ 150 g gekochte Linsen
- ✓ 250 g Magerquark
- ✓ 2 EL Joghurt
- ✓ 1 Handvoll Petersilie oder Schnittlauch
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln halbieren und würzen.
2. Mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.
4. Quark mit Joghurt, Kräutern und Zitronensaft verrühren.
5. Linsen kurz erwärmen.
6. Alles zusammen anrichten.



TRAINING



35 MINUTEN



2 PORTIONEN

520 kcal

Kalorien

29 g

Protein

68 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett

04 WINTER-BOWL

mit Rosenkohl, Quinoa & Feta



Warum das Ihrem Körper gut tut:

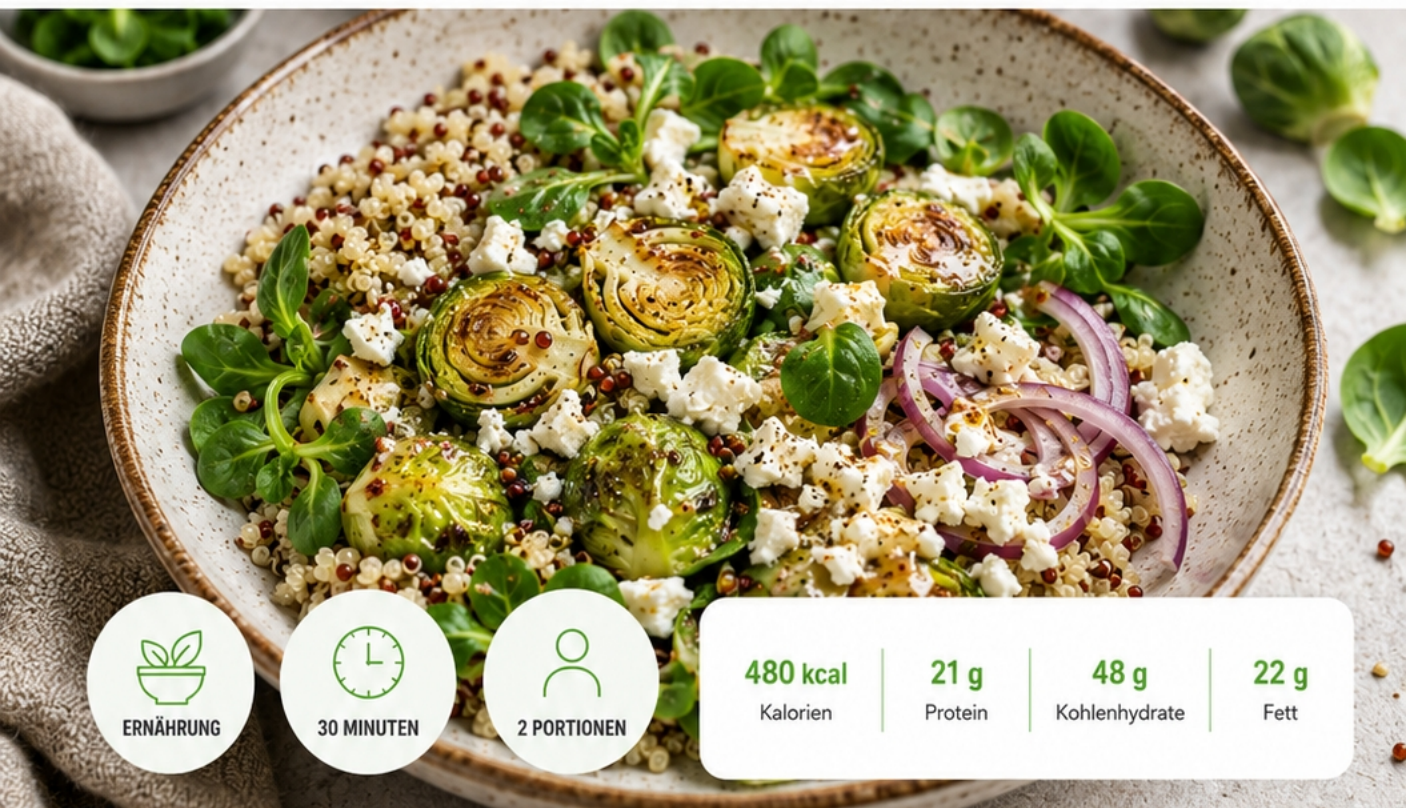
Quinoa liefert pflanzliches Eiweiß und Kohlenhydrate. Rosenkohl und Feldsalat bringen Ballaststoffe und Mikronährstoffe. Feta sorgt für Geschmack und zusätzliche Sättigung.

Zutaten:

- ✓ 150 g Quinoa
- ✓ 300 g Rosenkohl
- ✓ 100 g Feta
- ✓ 1 kleine rote Zwiebel
- ✓ 1 Handvoll Feldsalat
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ Saft von 1/2 Zitrone
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa garen.
2. Rosenkohl halbieren und rösten.
3. Zwiebel fein schneiden.
4. Dressing aus Olivenöl, Senf, Honig und Zitrone anrühren.
5. Alles mit Feldsalat und Feta anrichten.
6. Nach Wunsch leicht warm servieren.



ERNÄHRUNG



30 MINUTEN



2 PORTIONEN

480 kcal

Kalorien

21 g

Protein

48 g

Kohlenhydrate

22 g

Fett

LACHS AUS DEM OFEN mit Wurzelgemüse



Warum das Ihrem Körper gut tut:

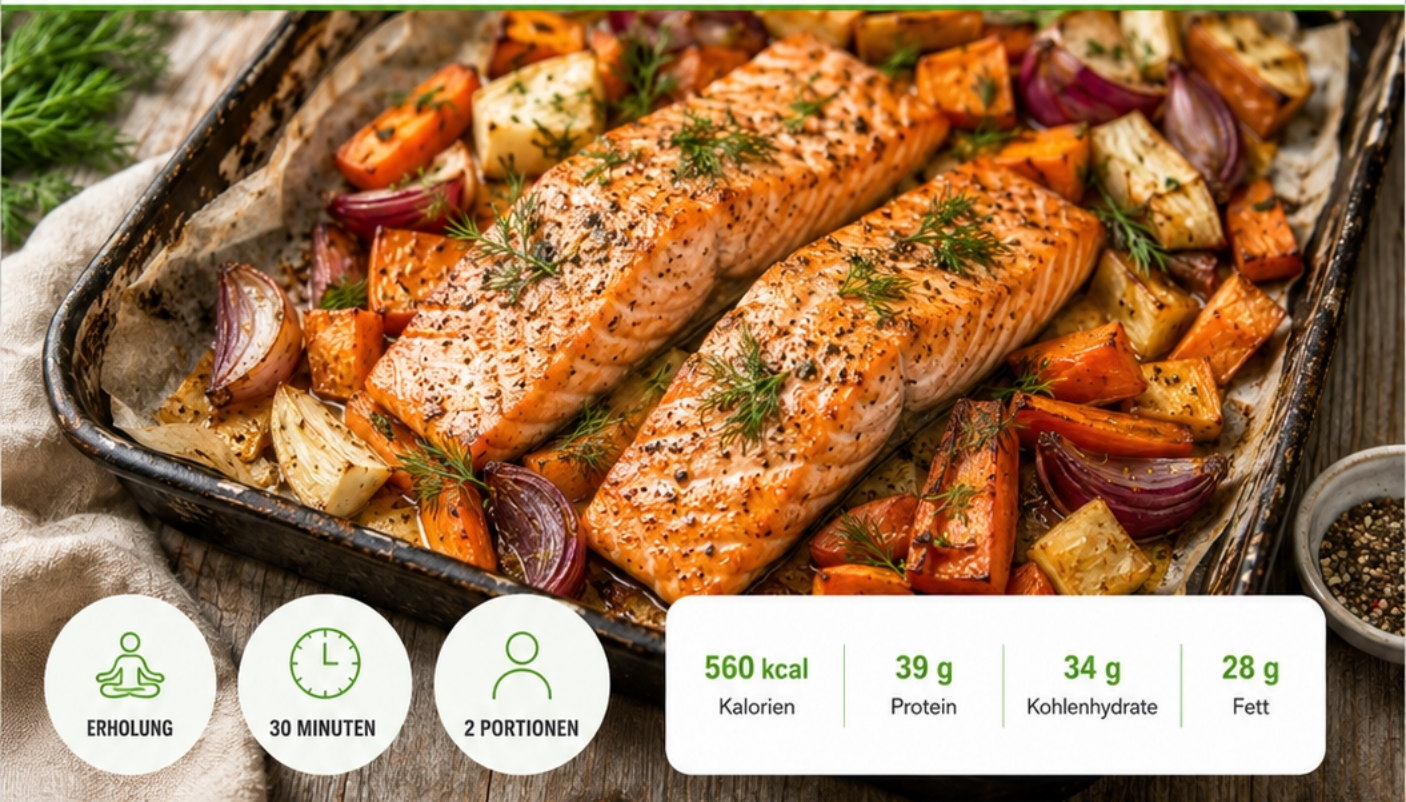
Lachs liefert hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Wurzelgemüse ergänzt komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Eine warme, sättigende Mahlzeit für kalte Tage.

Zutaten:

- ✓ 2 Lachsfilets à ca. 150 g
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 1 Pastinake
- ✓ 1 kleine Süßkartoffel
- ✓ 1 rote Zwiebel
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Dill oder Petersilie
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse in Stücke schneiden.
2. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
3. Im Ofen ca. 15 Minuten vorgaren.
4. Lachs dazugeben und weitere 12–15 Minuten backen.
5. Mit Zitronensaft und Kräutern verfeinern.
6. Warm servieren.



ERHOLUNG



30 MINUTEN



2 PORTIONEN

560 kcal

Kalorien

39 g

Protein

34 g

Kohlenhydrate

28 g

Fett

PILZ-SPINAT-PASTA mit Walnüssen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Vollkornnudeln sättigen länger als helle Pasta. Pilze und Spinat bringen Volumen und Geschmack. Walnüsse ergänzen gesunde Fette und machen das Gericht winterlich-rund.

Zutaten:

- ✓ 160 g Vollkornnudeln
- ✓ 250 g Champignons
- ✓ 2 Handvoll Babyspinat
- ✓ 100 g Frischkäse oder Skyr-Frischkäse
- ✓ 20 g Walnüsse
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Nudeln kochen.
2. Pilze und Knoblauch in Olivenöl anbraten.
3. Spinat kurz zusammenfallen lassen.
4. Frischkäse und etwas Nudelwasser einrühren.
5. Mit den Nudeln vermengen.
6. Mit Walnüssen servieren.



ERNÄHRUNG



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

510 kcal

Kalorien

22 g

Protein

63 g

Kohlenhydrate

19 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Linsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Rote Bete, Apfel und Feldsalat bringen Frische in die Winterküche. Feta ergänzt Geschmack und Sättigung.

07

ROTE-BETE-LINSEN-SALAT

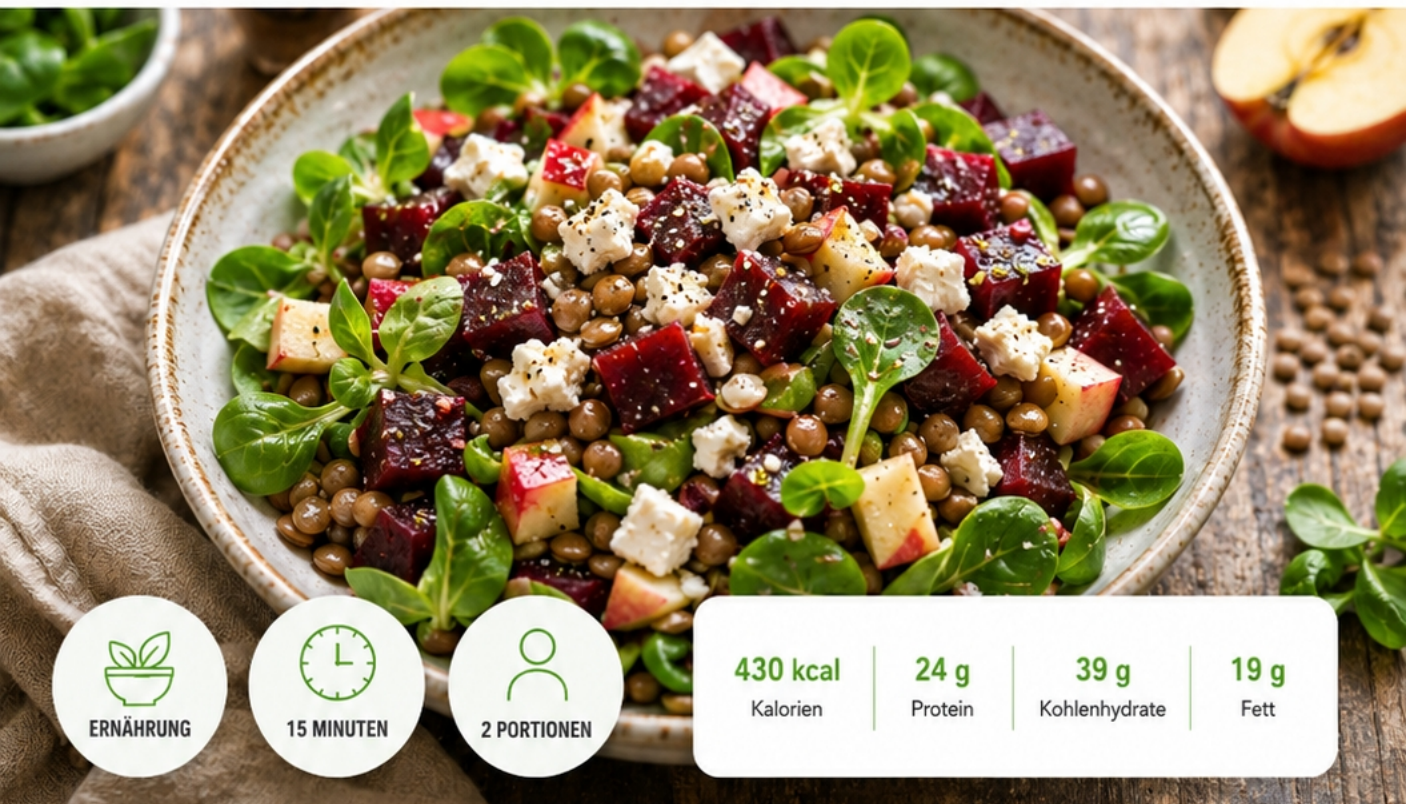
mit Feta & Feldsalat

Zutaten:

- ✓ 250 g vorgegarte Rote Bete
- ✓ 200 g gekochte Linsen
- ✓ 100 g Feta
- ✓ 2 Handvoll Feldsalat
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ 1 EL Apfelessig
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete und Apfel würfeln.
2. Linsen abspülen.
3. Feldsalat waschen.
4. Dressing aus Öl, Senf und Essig anrühren.
5. Alles vermengen.
6. Mit Feta servieren.



430 kcal
Kalorien

24 g
Protein

39 g
Kohlenhydrate

19 g
Fett

HÄHNCHEN- BOHNEN-EINTOPF

mit Gemüse



Warum das Ihrem Körper gut tut:

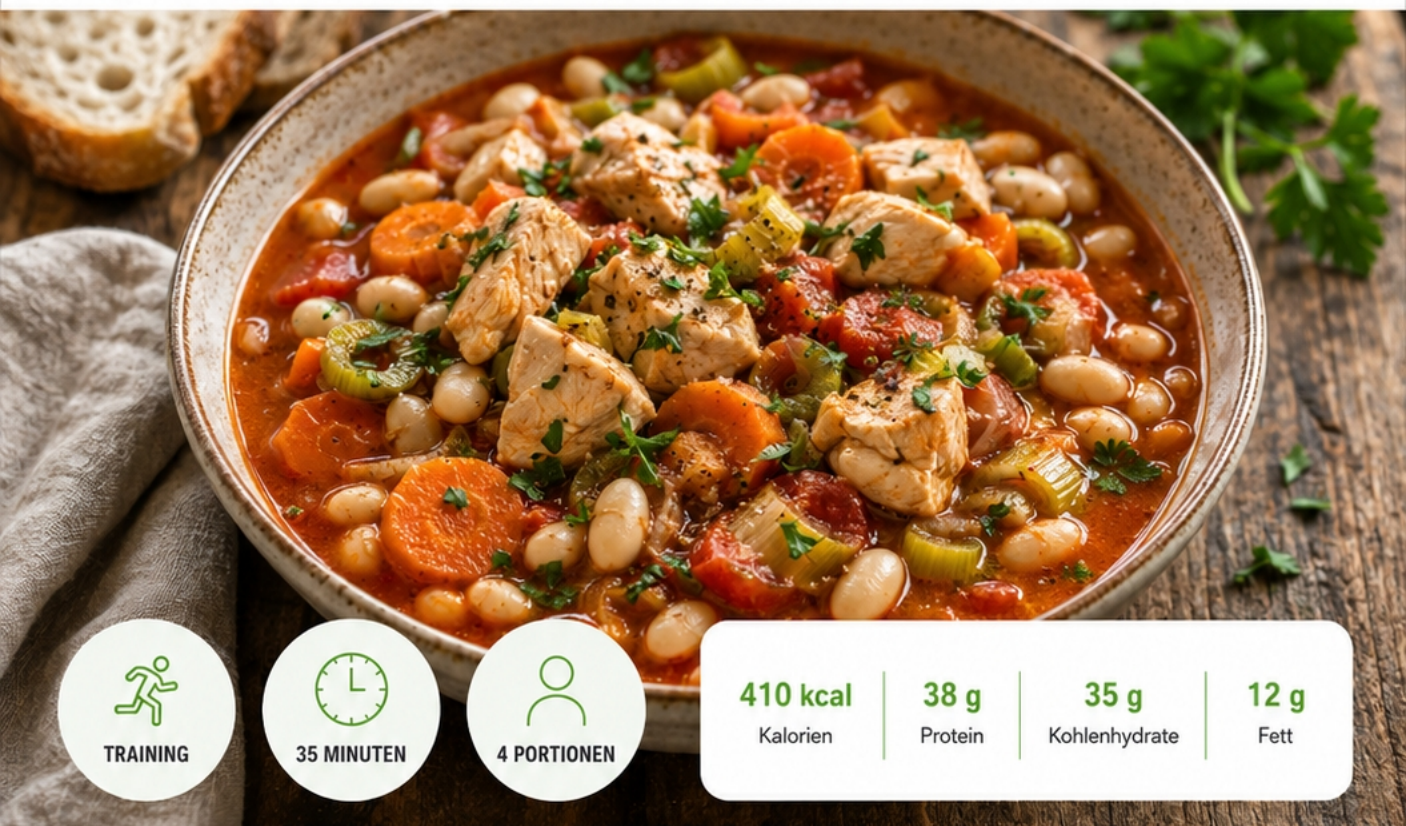
Hähnchen liefert viel Eiweiß, Bohnen ergänzen Ballaststoffe und pflanzliches Protein. Der Eintopf ist wärmend, sättigend und gut vorzubereiten.

Zutaten:

- ✓ 400 g Hähnchenbrustfilet
- ✓ 1 Dose weiße Bohnen
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 1 Stange Lauch
- ✓ 1 Dose gehackte Tomaten
- ✓ 700 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 TL Paprikapulver
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen würfeln und kurz anbraten.
2. Gemüse schneiden und dazugeben.
3. Tomaten, Brühe und Gewürze ergänzen.
4. Ca. 25 Minuten köcheln lassen.
5. Bohnen zum Schluss dazugeben.
6. Kurz erwärmen und servieren.



TRAINING



35 MINUTEN



4 PORTIONEN

410 kcal

Kalorien

38 g

Protein

35 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett

GRÜNKOHL-KICHERERBSEN-CURRY mit Reis

Warum das Ihrem Körper gut tut:



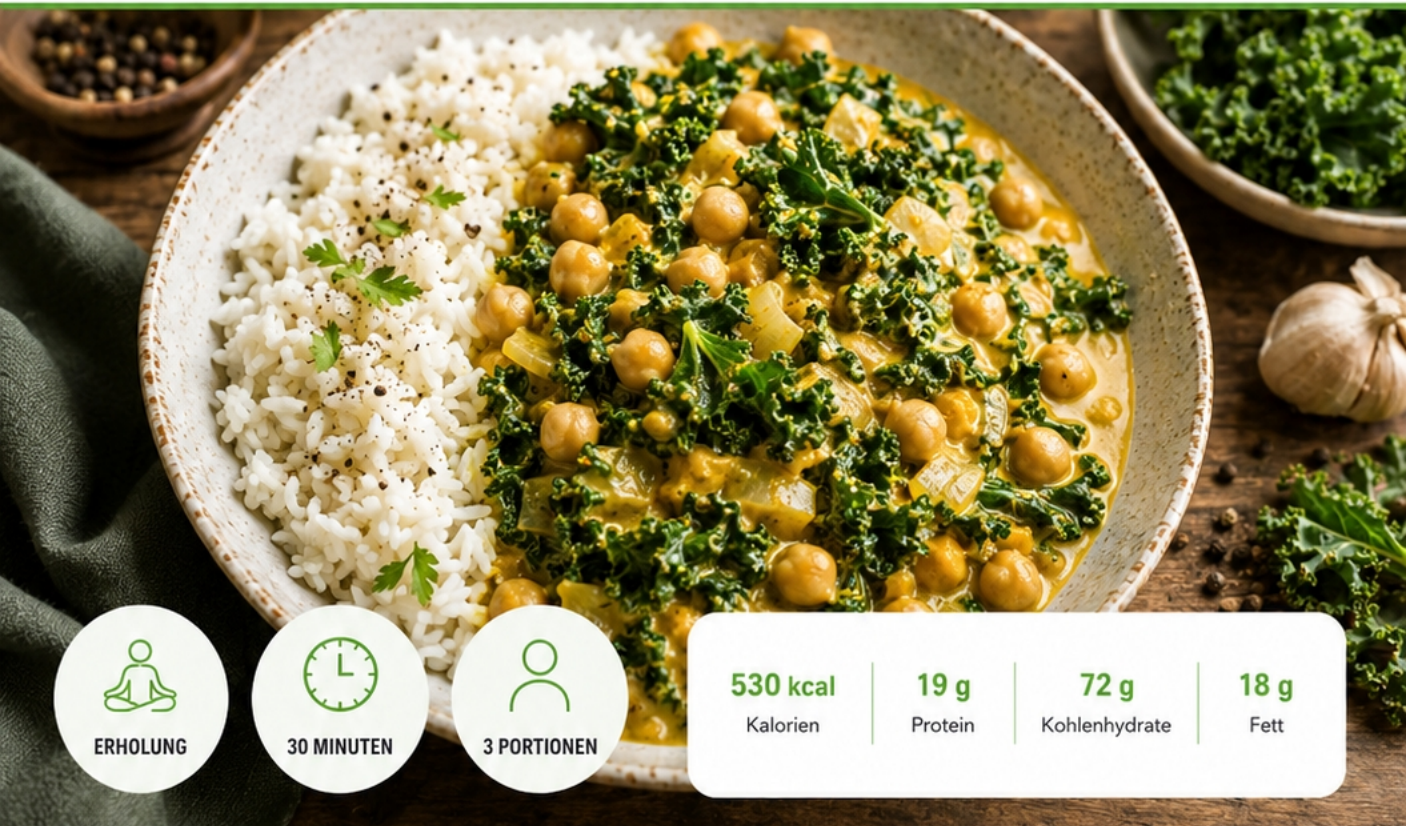
Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Grünkohl bringt winterliches Gemüse auf den Teller. Reis ergänzt gut verfügbare Kohlenhydrate.

Zutaten:

- ✓ 200 g Reis
- ✓ 1 Dose Kichererbsen
- ✓ 250 g Grünkohl, frisch oder TK
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 200 ml Kokosmilch
- ✓ 300 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 TL Currypulver
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis garen.
2. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
3. Kichererbsen, Grünkohl, Kokosmilch, Brühe und Gewürze dazugeben.
4. Ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Reis servieren.



ERHOLUNG



30 MINUTEN



3 PORTIONEN

530 kcal

Kalorien

19 g

Protein

72 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett

10 GEMÜSE-FRITTATA mit Kartoffeln & Lauch

Zutaten:

- ✓ 4 Eier
- ✓ 250 g gekochte Kartoffeln
- ✓ 1 Stange Lauch
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ 40 g geriebener Käse
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer, Muskat

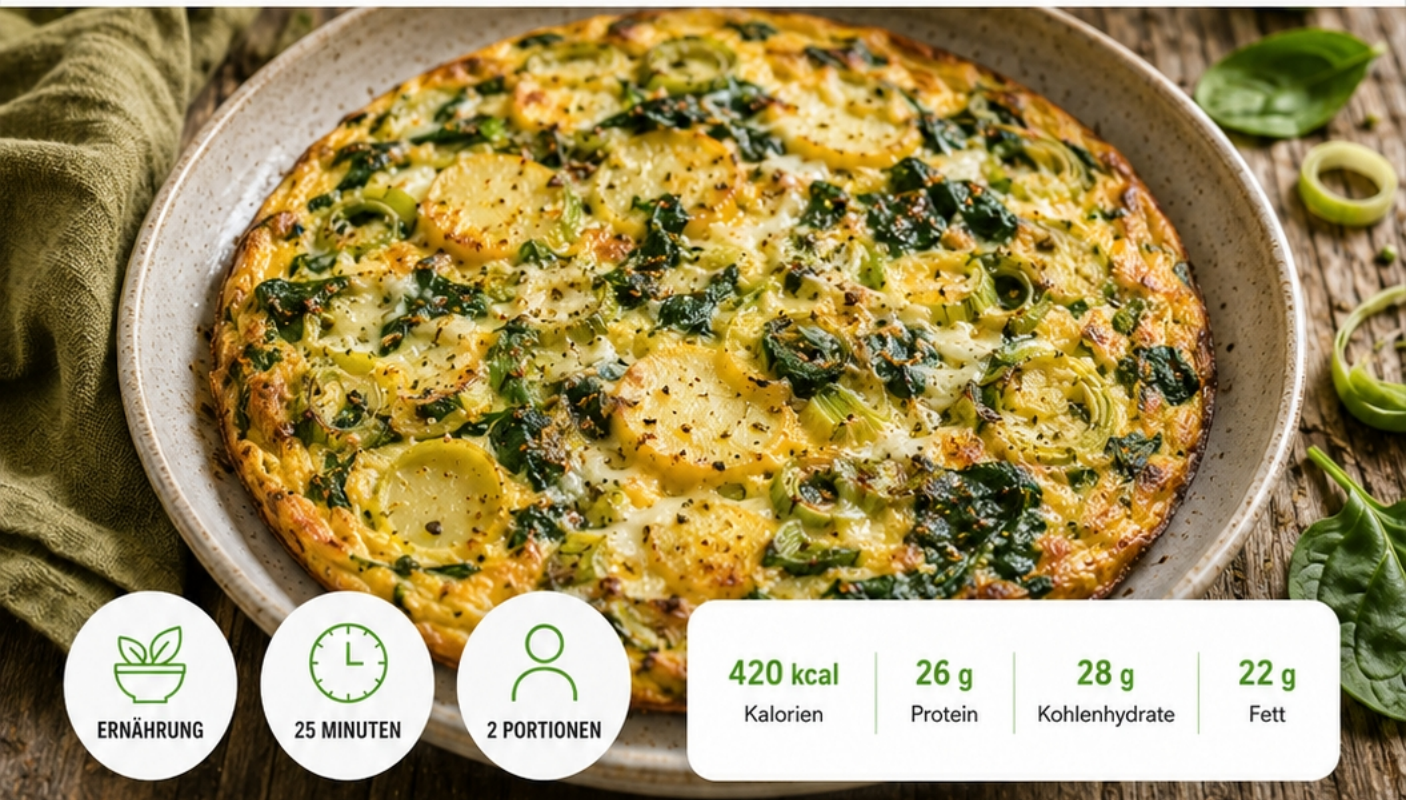
Zubereitung:

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Lauch in Olivenöl anbraten.
3. Spinat dazugeben.
4. Eier verquirlen und würzen.
5. Über das Gemüse geben und mit Käse bestreuen.
6. Stocken lassen und servieren.

Warum das Ihrem Körper gut tut:



Eier liefern hochwertiges Eiweiß.
Kartoffeln sorgen für Sättigung,
Lauch und Spinat ergänzen
Gemüseanteil und Geschmack.
Ideal als schnelles warmes
Wintergericht.



ERNÄHRUNG



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

420 kcal

Kalorien

26 g

Protein

28 g

Kohlenhydrate

22 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Quark und Eier liefern Eiweiß, Haferflocken ergänzen komplexe Kohlenhydrate. Warme Beeren machen das Rezept winterlich und bringen natürliche Süße.

PROTEIN-PFANNKUCHEN mit warmen Beeren

Zutaten:

- ✓ 2 Eier
- ✓ 40 g Haferflocken
- ✓ 100 g Magerquark
- ✓ 1/2 Banane
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ 150 g TK-Beeren
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Eier, Haferflocken, Quark, Banane und Backpulver mixen.
2. Kleine Pfannkuchen in der Pfanne ausbacken.
3. Beeren kurz erwärmen.
4. Mit Zimt und Honig verfeinern.
5. Pfannkuchen mit den warmen Beeren servieren.



TRAINING



15 MINUTEN



1 PORTION

460 kcal

Kalorien

34 g

Protein

46 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett



KAKAO-CHIA-PUDDING

mit Birne & Haselnüssen

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Chiasamen liefern Ballaststoffe und sorgen für Sättigung. Kakao und Zimt geben eine winterliche Note. Birne bringt natürliche Süße und Frische in das Dessert.

Zutaten:

- ✓ 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 4 EL Chiasamen
- ✓ 1 EL Backkakao
- ✓ 1 TL Honig oder Ahornsirup
- ✓ 1 Birne
- ✓ 20 g Haselnüsse
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 100 g Skyr als Topping

Zubereitung:

1. Milch, Chiasamen, Kakao, Zimt und Süße verrühren.
2. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht quellen lassen.
3. Birne würfeln und Haselnüsse hacken.
4. Pudding in Gläser oder Schalen füllen.
5. Mit Birne und Haselnüssen servieren.



ERHOLUNG



10 MINUTEN



2 PORTIONEN

340 kcal

Kalorien

12 g

Protein

33 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett