



Für 1 Person

TAG 1



Frühstück

10 0 0

8 min

Rührei mit Schnittlauch und Räucherlachs

Glutenfrei

Nussfrei

Laktosefrei

- 2 Eier
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 1 TL Schnittlauchringe (frisch, getrocknet oder TK)
- Salz, Pfeffer

1. Eier mit 1 TL Schnittlauch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Eimasse in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten stocken lassen. Rührei mit Räucherlachs und restlichem Schnittlauch servieren. Fertig!



Mittagessen

7 7 7

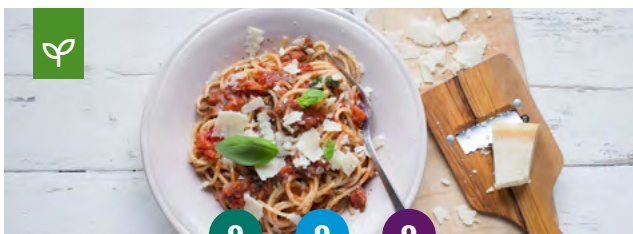
15 min

Blitzpizza Vegetaria

Nussfrei

- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Wasser
- 1 TL italienische Kräuter (frisch, getrocknet oder TK)
- 2 Paprika (gelb und rot)
- 4 Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Wrap
- 2 EL geriebener Käse, 30 % Fett i. Tr.
- 1 EL gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder TK)
- 1 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen.
2. Für die Sauce Öl, Tomatenmark, Wasser, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter verrühren. Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebel schräg in Ringe schneiden.
3. Tortillawrap auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Sauce bestreichen und mit Gemüse belegen. Mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Mit Basilikum und Parmesan bestreuen. Fertig!



Abendessen

9 9 9

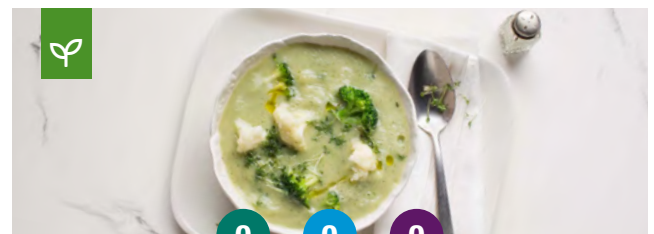
25 min

Spaghetti Napoli

Nussfrei

- 70 g trockene Nudeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL italienische Kräuter (frisch, getrocknet oder TK)
- 1 Prise Zucker
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 EL gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder TK)
- Salz, Pfeffer

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten. Mit Tomaten ablöschen.
3. Sauce mit Tomatenmark, italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Spaghetti mit Tomatensauce, Parmesan und Basilikum anrichten. Lecker!



Snack

0 0 0

25 min

0-Punkte-Broccolisuppe

Glutenfrei

Nussfrei

- 200 g Blumenkohl (TK)
- 200 g Broccoli (TK)
- 500 ml Gemüsebouillon/Gemüsebrühe, zubereitet
- 1 EL Skyr, bis 0,2 % Fett, Natur
- Salz, Pfeffer

1. Blumenkohl und Broccoli in kleine Röschen teilen und ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Einen Teil des Gemüses herausnehmen.
2. Suppe pürieren, mit Skyr verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Gemüseröschen servieren.



Für 1 Person

TAG 2



Frühstück

7 4 3

5 min

Schoko-Chia-Overnight-Oats

Nussfrei

1	Banane	½ TL	Backkakao
1	Kaki	200 g	Magermilchjoghurt, bis 0,5 % Fett
3 TL	Chiasamen	1 TL	Schokostreusel
1 EL	Haferflocken		

- Banane längs in Scheiben schneiden und an die Seiten eines Glases legen. Kaki würfeln und ebenfalls hineingeben.
- Chiasamen und Haferflocken mit Kakao und Joghurt verrühren, ins Glas füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am Morgen mit Schokostreuseln bestreut servieren.



Mittagessen

9 7 3

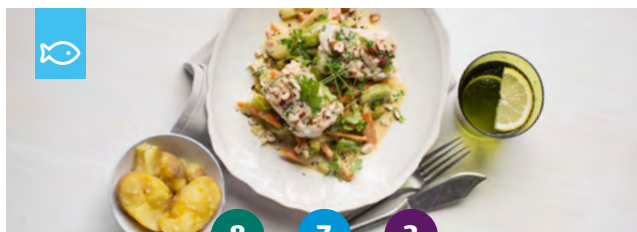
25 min

Süßkartoffelsalat to go

Nussfrei

100 g	Süßkartoffeln	3 EL	Kichererbsen
150 g	Broccoliröschen	1 TL	Sonnenblumenkerne
2	eingelegte Paprika in Öl	1 EL	gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder TK)
75 ml	Gemüsebrühe (1 Prise Instantpulver)	1 TL	Zitronensaft
1	Frühlingszwiebel	1 TL	Olivensöl
100 g	Cocktailrispentomaten		Salz, Pfeffer

- Süßkartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, Broccoliröschen dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Getrocknete Tomaten ca. 10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, abtropfen lassen und dabei den Sud auffangen. Getrocknete Tomaten in Streifen und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- Cocktailrispentomaten halbieren und mit Kichererbsen, Süßkartoffeln, Broccoli, getrockneten Tomaten, Frühlingszwiebel und Sonnenblumenkernen vermengen. Dressing aus Gemüsebrühe-Tomaten-Sud, Zitronensaft, Öl, Basilikum, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben.



Abendessen

8 7 3

35 min

Seelachs auf Lauchgemüse

200 g	Kartoffeln	2 TL	gehackte Petersilie (frisch, getrocknet oder TK)
2	Karotten	1 EL	Tafelmeerrettich
1	Stange Porree	1 TL	Zitronensaft
1 TL	Rapsöl	200 g	Seelachsfilet
75 ml	Gemüsebrühe (1 Prise Instantpulver)	1 TL	gehackte Haselnüsse
2 EL	Friskäse, bis 5 % Fett absolut		Salz, Pfeffer

- Kartoffeln in Salzwasser garen. Karotten in Stifte, Lauch in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten und Lauch darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Friskäse einrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Petersilie abschmecken und etwas köcheln lassen.
- Meerrettich mit Zitronensaft verrühren und auf den Seelachs streichen, Nüsse und restliche Petersilie darüberstreuen. Seelachs auf das Lauchgemüse geben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Seelachs mit Lauchgemüse und Kartoffeln servieren.



Snack

3 3 2

5 min

Knäckesnack

Nussfrei

1	Tomate	1 EL	geriebener Käse, 30 % Fett i. Tr.
¼	Gurke	¼ TL	Salatkräuter
2	Scheiben Knäckebrot		Salz
2 EL	körniger Friskäse „Halbfettstufe“		

- Tomate und Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- Knäcke mit Hüttenkäse bestreichen und salzen. Gurken- und Tomatenscheiben darauflegen und mit Käse und Kräutern bestreuen.



Für 1 Person

TAG 3



Frühstück

8

6

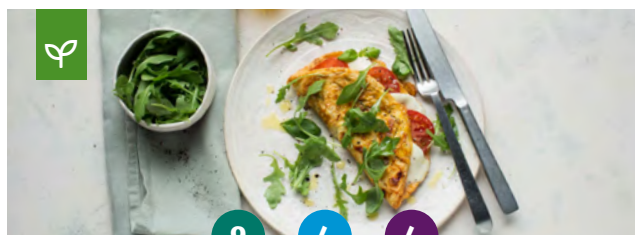
6

5 min

Müsli-Bowl

- 200 g** Skyr, Natur, bis 0,2 % Fett
- 1 TL** Himbeerkonfitüre
- 150 g** gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 3 EL** Knuspermüsli

1. Skyr glattrühren und Konfitüre mit einem Löffel leicht unterziehen.
2. Himbeeren, Heidelbeeren und Müsli auf der Bowl verteilen.



Mittagessen

9

4

4

15 min

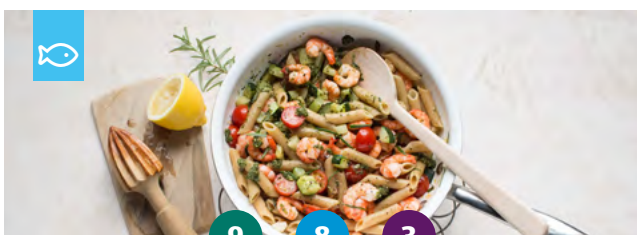
Tomaten-Mozzarella-Omelette

Glutenfrei

Nussfrei

- 2** Eier
- 1 EL** fettarme Milch
- 1 TL** Tomatenmark
- 1 EL** gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder TK)
- 1** Tomate
- 1/2** Kugel Mozzarella light
- 1 TL** Rapsöl
- 1** Handvoll Rucola
- Salz, Pfeffer

1. Eier, Milch, Tomatenmark und 1 EL gehacktes Basilikum vermengen, salzen und pfeffern. Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hinzugeben und 3-4 Minuten stocken lassen. Tomaten-, Mozzarellascheiben und einige Basilikumblätter auf dem Omelette verteilen, zusammenklappen, pfeffern und mit Rucola garniert servieren.



Abendessen

9

8

3

20 min

20-Minuten-Garnelen-Pfanne

- 50 g** trockene Nudeln
- 1** Zucchini
- 150 g** Cocktailrispentomaten
- 1** Knoblauchzehe
- 1 TL** Olivenöl
- 150** Garnelen
- 1 TL** Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- 3 TL** grünes Pesto
- 1 TL** Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Zucchini würfeln, Cocktailrispentomaten halbieren und Knoblauch pressen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin 2 Minuten rundum braten, salzen und auf einen Teller geben.
4. Rosmarinnudeln abzupfen. Rosmarin, Knoblauch und Garnelen in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Tomaten zugeben und 1 Minute mitbraten. Pesto unterrühren.
5. Nudeln und Zucchini unter die Sauce heben. Garnelenpfanne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Snack

2

0

0

10 min

Zaziki-Dip mit Rohkost

Glutenfrei

Nussfrei

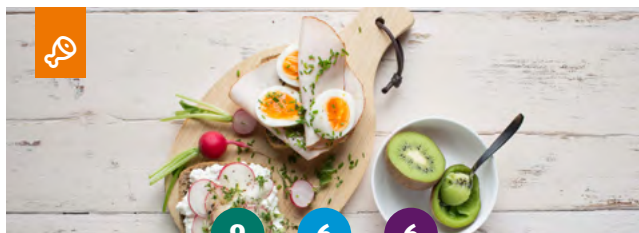
- 1/2** Salatgurke
- 1/2** Knoblauchzehe
- 3 EL** Magerquark, Natur, bis 0,5 % Fett absolut
- 3 EL** Skyr, Natur, bis 0,2 % Fett
- 1** Kohlrabi
- 2** Karotten
- 1** rote Paprika
- Salz, Pfeffer

1. 1/4 Gurke raspeln, Knoblauch pressen. Beides mit Quark und Skyr verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Restliche Gurke, Kohlrabi, Karotten und Paprika in Stifte schneiden und zum Zaziki-Dip servieren.



Für 1 Person

TAG 4



Frühstück

9 6 6

13 min

Vollkornbrötchen mit Ei und Schinken

Nussfrei

1	Ei	4	Radieschen
1	Vollkornbrötchen	1	Kiwi
1 TL	Halbfettmargarine	1 EL	nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen, z. B. Kresse
2	Scheiben Hähnchenbrustfilet in Scheiben		
1 EL	körniger Frischkäse „Halbfettstufe“		

1. Ei in 8–10 Minuten hart kochen und in Scheiben schneiden. Brötchen halbieren, eine Hälfte mit Margarine bestreichen und mit Geflügelschinken und Ei belegen.
2. Die andere Hälfte mit Hüttenkäse bestreichen, mit in Scheiben geschnittenen Radieschen belegen und mit Kresse bestreuen. Dazu eine Kiwi zum Löffeln.



Mittagessen

3 1 1

10 min

Thunfischsalat mit Apfel

Glutenfrei

1	Apfel	1 TL	Essig
1	Romana-Salatherz	2 EL	gehacktes Basilikum (frisch, getrocknet oder TK)
1	Frühlingszwiebel	1 Prise	Zucker
3 EL	Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5 % Fett	1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft
2 TL	Zitronensaft	1 TL	gehackte Walnüsse
1 TL	Senf		Salz, Pfeffer

1. Apfel würfeln. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
2. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Senf, Essig, 1 EL Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Romanasalat in eine Schüssel geben, Thunfisch und Apfel mischen und mit Dressing und Frühlingszwiebel darübergeben. Mit Walnüssen und restlichem Basilikum bestreut genießen.



Abendessen

9 6 1

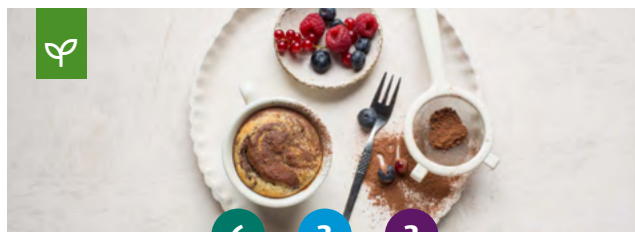
35 min

One-Pot-Quinoa-Chili

Nussfrei

1	kleine Zwiebel	50 g	trockene Quinoa Körner, tricolor
1	Karotte	300 ml	Gemüsebrühe (1 ½ TL Instantpulver)
3	Rispen Tomaten	1 EL	gehackte Petersilie (frisch, getrocknet oder TK)
1 TL	Rapsöl		Salz, Pfeffer
3 EL	Mais (Konserve)		
2 EL	Kidneybohnen (Konserve)		
¼ TL	Chilipulver		

1. Zwiebel fein würfeln, Karotte in dünne Scheiben schneiden und Tomaten würfeln.
2. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Karottenscheiben und Tomatenwürfel dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Mais, Kidneybohnen, Quinoa und Gemüsebrühe dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. One-Pot-Quinoa-Chili mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



Snack

6 3 3

8 min

Luftiger Marmor-Tassenkuchen

1	Banane
1	Ei
1 TL	Zucker
20 g	Weizenmehl
½ TL	Backpulver
1 TL	Backkakao

1. Ei, Banane und Zucker cremig aufschlagen, Mehl und Backpulver unterheben. Die Hälfte des Teigs in eine Tasse füllen, den Rest mit Backkakao vermengen und ebenfalls in die Tasse geben. Mit einer Gabel leicht durchziehen, sodass ein schönes Marmormuster entsteht.
2. In der Mikrowelle bei 600 Watt 2-3 Minuten backen.



Für 1 Person

TAG 5



Frühstück

11 7 7

15 min

Apfel-Pancakes

Nussfrei

1	kleiner Apfel	40 g	Mehl/Dinkelmehl
2 TL	Zitronensaft	1/2 TL	Backpulver
3 EL	Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5 % Fett absolut	1 TL	Rapsöl
1	Ei	1 Prise	Zimtpulver
1 TL	Vanillezucker	1 TL	Ahornsirup

- 1/2 Apfel in dünne Spalten schneiden, die andere Hälfte würfeln. Beides mit 1 TL Zitronensaft beträufeln.
- Joghurt mit restlichem Zitronensaft, Ei und Vanillezucker verquirlen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.
- Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 4 kleine Pancakes von jeder Seite 4–5 Minuten abbacken, vor dem Wenden Apfelspalten auf den Pancakes verteilen.
- Apfelwürfel mit Zimtpulver in der Pfanne andünsten, Pancakes stapeln, Apfelwürfel auf die Pancakes geben und mit Ahornsirup beträufeln.



Mittagessen

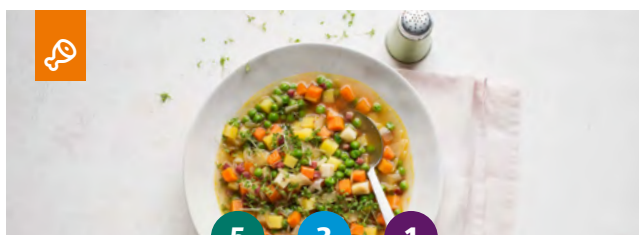
9 9 9

25 min

Gnocchi Cheeseburger-Style

1	Apfel	200 ml	Gemüsebrühe, zubereitet (1 TL Instantpulver)
1/2	Kopf Weißkohl	1 TL	Senf
2	Gewürzgurken	1 TL	Ketchup
1	Tomate	100 g	Gnocchi (Fertigprodukt)
1 TL	Rapsöl	1 EL	geriebener Käse, 30 % Fett i. Tr.
100 g	ALDI SÜD Hackfleisch vom Rind, 5 % Fett		Salz, Pfeffer
1/2 TL	Paprikapulver		

- Zwiebel in Ringe schneiden. Den Strunk des Weißkohls entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Tomate fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebelringe dazugeben und kurz mitbraten. Weißkohlstreifen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Senf, Ketchup, Tomatenwürfel und Gurkenscheiben dazugeben.
- Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und zur Hackfleisch-Weißkohlmischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Käse bestreuen, kurz schmelzen lassen und servieren. Tipp: Je nach Saison kannst du auch Spitzkohl verwenden.



Abendessen

5 3 1

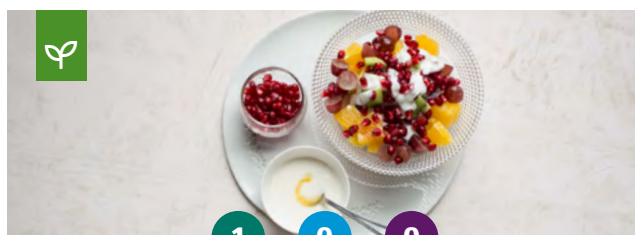
35 min

Frisher Erbseneintopf

Nussfrei

1	Zwiebel	25 g	Magere Schinkenwürfel
1	Kartoffel	100 g	Erbsen (TK)
1	Karotte	300 ml	Gemüsebrühe (1 1/2 TL Instantpulver)
100 g	Knollensellerie		Salz, Pfeffer
1 TL	Rapsöl		

- Zwiebel, Kartoffel, Karotte und Sellerie würfeln.
- Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel- mit Schinkenwürfeln darin ca. 5 Minuten anbraten. Erbsen, Kartoffel- und Gemüsewürfel zufügen, mit Brühe ablöschen und mit Deckel 20 Minuten köcheln lassen.
- Etwas Gemüse herausnehmen, Rest pürieren und Gemüsestücke wieder hinzufügen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Majoran verfeinern und servieren.



Snack

1 0 0

10 min

Schicht-Obstsalat

Glutenfrei

Nussfrei

1	Orange
1	Kiwi
1	Birne
50 g	blaue Weintrauben
100 g	Magermilchjoghurt
1 EL	Granatapfelkerne

- Orange halbieren. 1 Hälfte auspressen. Die andere Hälfte, Kiwi und Birne würfeln. Weintrauben halbieren. Obst nacheinander in ein Glas schichten.
- Joghurt mit 2 EL Orangensaft glatt rühren, auf den Obstsalat geben und mit Granatapfelkernen bestreuen.



Für 1 Person

TAG 6



Frühstück

7 7 7

5 min

Tomaten-Käse-Brot

- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot
- 1 TL Halbfettmargarine, 39 % Fett
- 1 Scheibe Gouda 30 % Fett i. Tr. (16 % Fett absolut)
- 1 Tomate

1. Brot mit Margarine bestreichen und mit Gouda belegen.
2. Tomate in Scheiben schneiden und darauflegen. Brot zusammenklappen und durchschneiden.



Mittagessen

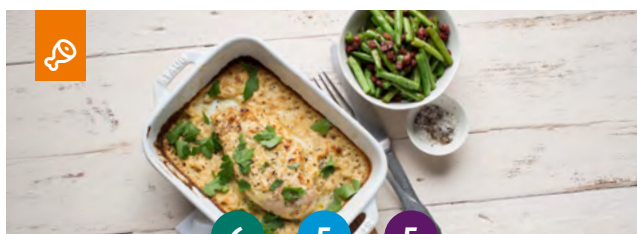
10 4 4

30 min

Gemischter Salat mit Lachs-Nuss-Topping

- | | |
|--|--------------------------------|
| ¼ Salatgurke | 1 TL Honig |
| 3 Radieschen | 1 TL Pinienkerne |
| 125 g Lachsfilet | 1 TL Sonnenblumenkerne |
| ½ Limette | 1 TL Rapsöl |
| 2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instantpulver) | 50 g Salatmischung (Kühltheke) |
| | Salz, Pfeffer |

1. Gurke längs vierteln und in Stücke schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Lachsfilet würfeln. 1 TL Limettenschale abreiben und Limettenhälfte auspressen.
2. Für das Dressing Limettensaft, -schale, Brühe, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Für das Topping Pinienkerne und Sonnenblumenkerne fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten rösten.
3. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Lachswürfel darin 4–5 Minuten rundherum braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Salatmischung, Gurkenstücke, Radieschenscheiben und Dressing vermischen, Lachswürfel daraufgeben und Salat mit Topping bestreut servieren.



Abendessen

6 5 5

50 min

Zwiebel-Sahne-Hähnchen

- | | |
|---|---|
| 150 g Hähnchenbrustfilet | 3 EL saure Sahne |
| 2 kleine Zwiebeln | 150 g grüne Bohnen (frisch oder TK) |
| 1 TL Rapsöl | 25 g magere Schinkenwürfel |
| 1 EL Mehl | 1 TL gehackte Petersilie (frisch, getrocknet oder TK) |
| 50 ml fettarme Milch | Salz, Pfeffer |
| 150 ml Gemüsebrühe (½ TL Instantpulver) | |

1. Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Hähnchenbrustfilet salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben.
2. Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Mit Mehl bestäuben, etwas anschwitzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Milch und Gemüsebrühe angießen und saure Sahne einrühren. Sauce über das Hähnchen geben und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.
3. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser 15 Minuten garen. Schinkenwürfel fettfrei anbraten. Bohnen mit Schinkenwürfeln und Pfeffer abschmecken.
4. Zwiebel-Sahne-Hähnchen mit Petersilie bestreuen und mit Bohnen anrichten. Tipp: Dazu passt Reis!



Snack

2 1 0

10 min

Gurkenhappen

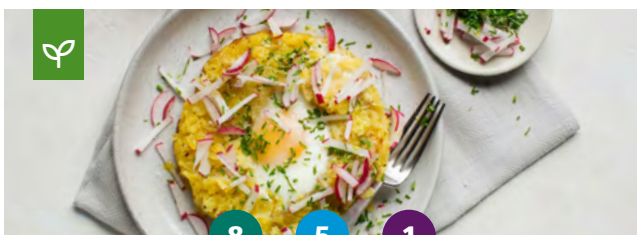
- | | |
|--|---|
| 1 Salatgurke | 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft |
| 1 rote Paprika | 2 EL Schnittlauchringe (frisch, getrocknet oder TK) |
| 1 Birne | Salz, Pfeffer |
| 3 EL körnigen Frischkäse „Halbfettstufe“ | |

1. Gurke längs halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Paprika fein würfeln. Kapern hacken.
2. Hüttenkäse mit Thunfisch, Paprikawürfeln und 1 EL Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Creme in die Gurkenhälften füllen, in kleine Stücke schneiden und mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.



Für 1 Person

TAG 7



Frühstück

8 5 1

40 min

Rösti mit Ei

Glutenfrei

Nussfrei

Laktosefrei

200 g gekochte Kartoffeln
1 Prise Muskatnuss
1 TL Rapsöl
1 Ei

5 Radieschen
1 TL Schnittlauchringe (frisch, getrocknet oder TK)
 Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Kartoffeln pellen und grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu einem Rösti formen, fest andrücken und ca. 15 Minuten braten. Rösti wenden, mit einem Löffel eine Mulde in die Masse drücken und ein Ei hineinschlagen. Rösti in der Pfanne im Backofen auf mittlerer Schiene in ca. 10 Minuten zu Ende garen.
3. Radieschen in Stifte schneiden. Rösti mit Schnittlauch und Radieschen bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Mittagessen

8 8 7

10 min

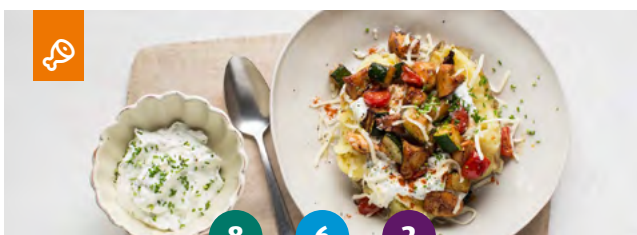
Stulle mit Kasseler und Mango

Nussfrei

4 EL körnigen Frischkäse „Halbfettstufe“
1/2 TL Currypulver
2 Scheiben Roggenvollkornbrot

4 Scheiben Kasseler-Aufschnitt
1 Mango
 Handvoll Spinat
 Salz, Pfeffer

1. Hüttenkäse mit Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren. ½ Mango in dünne Scheiben schneiden.
2. Brote mit Currycreme bestreichen. Eine Scheibe mit der Hälfte des Spinats, Kasseler, Mangoscheiben und dem restlichen Spinat belegen, mit zweiter Scheibe abdecken und Brot halbieren.
3. Stulle mit restlicher Mango in eine Lunchbox packen und mitnehmen.



Abendessen

8 6 2

25 min

Ofenkartoffel mit Hähnchen

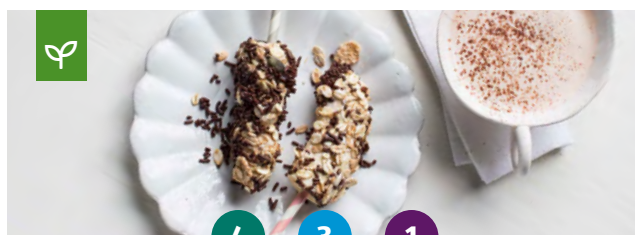
Glutenfrei

Nussfrei

1 große Kartoffeln
1 kleine Knoblauchzehe
100 g Cocktailrispentomaten
1 kleine Zucchini
150 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Magerquark, Natur, bis 0,5 % Fett absolut

1 EL Schnittlauchringe (frisch, getrocknet oder TK)
1 EL geriebener Käse, 30 % Fett i. Tr.
1 TL Rapsöl
 Paprikapulver
 Jodsalz, Pfeffer

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten vorkochen. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Kartoffeln abgießen, jeweils in Alufolie wickeln, auf ein Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen.
2. Knoblauch pressen, Cocktailrispentomaten halbieren, Zucchini fein würfeln, Hähnchenbrustfilet würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin 6–8 Minuten rundherum braten. Knoblauch, Tomaten und Zucchini zufügen und weitere 3–5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
4. Quark mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren. Kartoffel in der Mitte einschneiden und Kartoffelinneres mit der Gabel etwas auflockern. Hähnchen-Gemüse-Mix und Schnittlauchcreme darauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Lecker!



Snack

4 3 1

10 min

Bananenpops

1 Banane
3 EL Magermilchjoghurt, bis 0,5 % Fett i. Tr.
2 EL Basismüsli
1 TL Schokoladenstreusel

1. Banane halbieren. Bananenhälften auf zwei Spieße oder Strohhalme stecken.
2. Joghurt auf einen flachen Teller geben, Müsli und Schokoladenstreusel auf einen zweiten flachen Teller geben. Bananenspieße erst im Joghurt, dann im Schokomüsli wenden. Genießen!