

Meal Prep – gesund, schnell und lecker durch den Alltag

Rezepte von der Ernährungs-
medizinischen Abteilung der
Fachklinik Bad Bentheim



Meal Prep – gesund, schnell und lecker durch den Alltag



Der Alltag kann oft stressig sein – zwischen Arbeit, Familie und Freizeit bleibt wenig Zeit, sich täglich Gedanken über gesunde Mahlzeiten zu machen. Doch eine ausgewogene Ernährung muss nicht kompliziert sein! Mit Meal Prep, der cleveren Vorbereitung von Mahlzeiten, sparen Sie Zeit, vermeiden ungesunde Schnelllösungen und haben immer eine leckere, selbstgemachte Alternative parat.

In dieser Broschüre finden Sie einfache Tipps und köstliche Rezepte, die Ihnen helfen, mit minimalem Aufwand maximalen Genuss zu erleben. Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie entspannt in Ihre gesunde Woche!

IHR TEAM DER KÜCHE UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN



Inhaltsverzeichnis

SALATDRESSINGS AUF VORRAT -	5	DIE GESUNDE BROTDOSE -	12
Eine gute Möglichkeit, um schnell und griffbereit leckere Salate zuzubereiten.		ausgewogen und sättigend	
KRÄUTER & SALATE -	6	BEISPIELHAFTE BROTDOSEN	14
Frische Aromen länger bewahren		nach dem Baukastensystem	
LEBENSMITTELRESTE	7	EIWEIßREICHE SNACKS -	15
sinnvoll aufbewahren.		ideal für den Baukasten	
ZEITSPAREND UND GESUND KOCHEN -	8	KLEINER SNACK GEFÄLLIG -	16
und natürlich lecker		gesunde Riegel einfach vorbereiten	
PASSENDE REZEPTE	9		



Salatdressings auf Vorrat – Eine gute Möglichkeit, um schnell und griffbereit leckere Salate zuzubereiten.



Weitere Rezepte
in unserem Heft:
„Frische Ideen für
Salate, Dressings &
Antipasti“

KRÄUTER-DRESSING (3 X 0,5 L FLASCHEN)

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch schälen und die Petersilie waschen. Knoblauch und Petersilie fein hacken oder in einem Hochleistungsmixer schreddern. Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gemüsebrühe zusammen mit den gehackten Kräutern ca. 10 Minuten kochen. Anschließend die restlichen Zutaten hinzugeben und weitere 2 Minuten kochen lassen. Zuletzt alles mit einem Stabmixer oder Hochleistungsmixer pürieren. Das Dressing in heiß abgespülte Flaschen abfüllen, fertig!!

Tipp: Haltbarkeit im Kühlschrank (ca. 3 -4 Wochen), der Essig konserviert. Vor dem Servieren die Flasche noch mal schütteln.

ZUTATEN:

1 Handvoll Petersilie
1-2 Knoblauchzehen
170 g Balsamicoessig, hell
250 g Wasser
100 g Zucker
20 g Salz
20 g Gemüsebrühe
200 g Saure Sahne
300 g Naturjoghurt
60 g Senf
200 g Olivenöl
1 EL Paprika edelsüß

HONIG-SENF-DRESSING

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Schale/einen Messbecher geben und verrühren, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind und eine cremige Konsistenz entstanden ist. In ein vorher ausgekochtes sauberes Glas/Gefäß füllen und auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN:

50 ml Olivenöl
20 ml Balsamicoessig, hell
2 TL Senf (Dijonsenf)
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
ggf. Chili



Kräuter & Salate – Frische Aromen länger bewahren.



Frische Kräuter und Salate aus dem eigenen Garten verleihen jedem Gericht das gewisse Etwas. Doch sie sind oft empfindlich und welken schnell. Mit den richtigen Tipps lassen sich Frische und Aroma deutlich länger bewahren – durch Einfrieren, Trocknen oder die passende Lagerung im Kühlschrank. Erfahren Sie, wie Sie Basilikum, Petersilie, Minze & Co. haltbar machen und jederzeit den vollen Geschmack genießen.

Kräuter einfrieren – Viele Kräuter lassen sich hervorragend einfrieren – entweder mit Wasser oder Öl. So behalten sie ihr Aroma und sind jederzeit griffbereit zum Kochen oder zur Verfeinerung von Getränken:

- Rosmarinzwige mit etwas Öl in Eiswürfelformen einfrieren
- Basilikumbblätter ganz in Wasser (für Getränke) oder in Öl (zum Kochen, für Pesto oder Dressings) einfrieren
- Petersilie fein hacken und mit oder ohne Öl einfrieren
- Schnittlauch in feine Ringe schneiden, ohne Öl, und z. B. in einer kleinen Frischhaltedose tiefkühlen

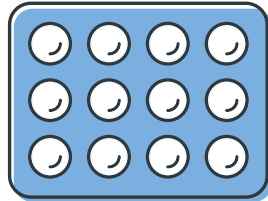
Ganze Kräuter einlegen – Auch ganze Kräuter lassen sich wunderbar in Öl einlegen, z. B. in Olivenöl. Das ergibt aromatisierte Öle, die sich vielseitig verwenden lassen.

- Verwenden Sie frische, saubere und trockene Kräuter nach Wahl, z. B. Rosmarin, Thymian, Basilikum, optional mit Knoblauch oder Chiliflocken
- Flasche oder Glas heiß auswaschen oder auskochen
- Kräuter hineingeben und vollständig mit Öl bedecken

Salate und Kräuter im Ganzen frisch halten – Salate und Kräuter wie Dill, Petersilie oder Schnittlauch bleiben länger frisch, wenn Sie sie nach dem Waschen und Trockenschleudern in ein leicht feuchtes Küchentuch wickeln und im Gemüsefach aufbewahren.



Lebensmittelreste sinnvoll aufbewahren.



Auch Reste lassen sich oft hervorragend weiterverwenden – vorausgesetzt, sie werden richtig portioniert und eingefroren. Neben klassischen Eiswürfelformen eignen sich dafür auch Muffin-Silikonformen besonders gut. Achten Sie beim Einfrieren darauf, dass die Formen sicher und gerade in der Gefriertruhe stehen.

Geeignete Reste zum Einfrieren sind z. B.:

- **Kokosmilch:** Reste portionsweise einfrieren, z. B. für Currys oder Suppen.
- **Beeren:** Pürieren, in kleinen Portionen einfrieren, ideal für Smoothies, Eiweißshakes oder Fruchtquark.
- **Zitronen:** Auspressen und den Saft portionsweise einfrieren – perfekt als erfrischender Zusatz für Wasser im Sommer.
- **Soßen:** In kleinen Mengen einfrieren, besonders praktisch für Einzelhaushalte.
- **Gemüsebrühe:** Selbstgemachte Brühe portionsweise einfrieren.
- **Hummus:** In kleinen Portionen einfrieren – so können Sie täglich zwischen verschiedenen Sorten variieren; am besten am Vorabend auftauen.



Zeitsparend und gesund kochen – und natürlich lecker



Mit einer gut geplanten Vorratshaltung und ein wenig Vorbereitung lassen sich viele Gerichte nicht nur zeitsparend, sondern auch gesund und ausgewogen gestalten. Tiefkühlprodukte und ein optimierter Trockenlagervorrat sind dabei besonders hilfreich.

Praktischer Vorrat für Zuhause:

- Kichererbsen und Kidneybohnen (Konserve)
- Rote Linsen
- Stückige Tomaten (Konserve)
- Naturjoghurt, Magerquark
- Verschiedene Nüsse
- Vollkornmehl
- Trockenhefe
- Olivenöl, Rapsöl
- Saisonales Obst und Gemüse (frisch oder TK)
- Tiefkühlkräuter (z. B. Petersilie, Knoblauch, Kräutermischungen, Dill)
- Tiefkühlgemüse (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Paprika)

Tipps für zeitsparende, gesunde Gerichte:

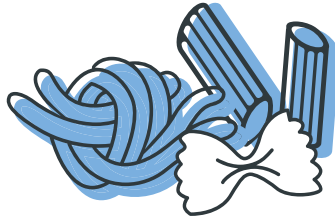
- Tiefkühlgemüse ohne Soßen bevorraten – vielseitig einsetzbar, schnell zubereitet.
- Gemüseanteil in Eintöpfen erhöhen, z. B. 800 g Gemüse statt 600 g, 300 g Kartoffeln statt 500 g
- Eintöpfe auf Vorrat kochen (z. B. für 8 Personen), portionsweise in Dosen abfüllen, auskühlen lassen, verschließen, beschriften und einfrieren. Morgens entnommen, ist das Abendessen fast fertig.
- Soßen und Suppen mit Gemüse ergänzen, z. B. Bolognese mit zusätzlichen Dosentomaten, Paprika, Möhren, Zucchini oder Stangensellerie

strecken. Das erhöht das Volumen, bringt mehr Geschmack und Nährstoffe. Ebenfalls nach dem Kochen portionieren und einfrieren.

- Pesto (selbst gemacht oder gekauft) in Eiswürfelformen portionieren und einfrieren – ideal für eine schnelle Mahlzeit.
- Gemüsespaghetti vorbereiten, z. B. aus Möhren, und in Gefrierbeuteln einfrieren. Zucchini-Zoodles besser frisch zubereiten. Sie ergänzen Vollkornnudeln wunderbar, erhöhen das Volumen und senken die Kalorien. Kurz in der Pfanne oder im Nudelwasser garen.
- Gemüsecurry, Kichererbsencurrys oder Linsenbolognese vorkochen und portionsweise einfrieren..
- Kidneybohnen-Patties vorbereiten, auskühlen lassen und luftdicht einfrieren. Nach Belieben auftauen, in der Pfanne erwärmen und als Burger genießen.
- Vorrat an Vollkorn-, Linsen- oder Erbsennudeln anlegen.
- Linsen- oder Kichererbsenwaffeln sowie Saatenbrote als gesunde Frühstücksalternative. Z. B.: 5 Linsenwaffeln mit Kräuterfrischkäse, dazu eine halbe Gurke und eine halbe Paprika in Streifen, ergänzt mit einer kleinen Handvoll Nüsse (ca. 30 g).



Passende Rezepte



KICHERERBSEN-CURRY – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Das Kokosfett (fester Rand der Kokosmilch) in einem Topf erhitzen. Fein gehackten Knoblauch und gewürfelte Zwiebeln darin anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten die gehackten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben, einmal kurz aufkochen lassen. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in die Pfanne hinzugeben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Gewürze) hinzugeben und für weitere 3 Minuten einköcheln. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

ZUTATEN:

1 Dose Kichererbsen
1 Dose gehackte Tomaten
200 ml Kokosmilch
1 mittlere Zwiebel
2 kleine Knoblauchzehen
3-4 TL Currypulver
½ TL Cayenne Pfeffer
ggf. Garam Masala
Salz, Pfeffer
Reis

LINSEN BOLOGNESE (4 PERSONEN)

ZUBEREITUNG:

Rote Linsen gründlich abwaschen (Sieb). Knoblauch und Zwiebeln schälen, waschen und fein hacken. Möhren schälen und fein würfeln, Zucchini waschen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Möhren hinzugeben und ca. 5 Minuten mit dünsten. Tomatenmark und Knoblauch und Oregano anschließend dazugeben. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und die Linsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Ggf. Wasser nachgeben. Nach etwa 15 Minuten (Linsen sind etwas weicher) mit ein wenig Essig, Pfeffer Salz abschmecken und frische Kräuter dazu geben. Mit z. B. Spaghetti servieren.

ZUTATEN:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Möhren
½ 1 Zucchini
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
150 g Rote Linsen
400 g passierte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
Bianco Essig
Basilikum, Oregano
Salz, Pfeffer



BOLOGNESE MIT FLEISCH & GEMÜSE

ZUBEREITUNG:

Knoblauch und Zwiebeln schälen, waschen und fein hacken. Möhren und Zucchini schälen und fein würfeln, Zucchini waschen, Paprika entkernen und würfeln. Paprika entkernen, waschen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch, Möhren, Zucchini und Paprika sowie das Hackfleisch hinzugeben und ca. 5 Minuten mit anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenmark anschließend dazugeben und das ganze ggf. mit etwas dunklem Balsamico ablöschen. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, ggf. Wasser nachgeben. Zuletzt mit Pfeffer und Salz abschmecken und frische Kräuter dazu geben und mit z. B. Spaghetti (oder Gemüsenudeln) servieren und genießen. Den anderen Teil in kleine Tüten/Dosen für 1 bis 2 Portionen einfrieren.

ZUTATEN:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Möhren
1 Zucchini
1 Paprika
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
300 g Hackfleisch
800 g passierte Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
Basilikum, Oregano
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

BLITZPIZZA – 1 STÜCK

ZUBEREITUNG:

Ein Backblech mit Backpapier belegen und Ofen auf 200° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wrap mit Tomatenmark bestreichen. Oregano und Basilikum darüber streuen. Mit Pizzabelag belegen und zum Schluss mit Mozzarella bestreuen. Nach Geschmack Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer darüber streuen. 10 bis 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Blitzpizza knusprig ist.

ZUTATEN:

1 Vollkorn Wrap
2 EL Tomatenmark
Oregano
Basilikum
Pizzabelag nach Wahl z.B. Tomaten, Pilze,
Paprika
30 g Mozzarella, gerieben

PESTO AUS MÖHRENGRÜN (1 GLAS CA. 250 G)

ZUBEREITUNG:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett und unter Rühren gold-braun anrösten. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Das Möhren- und Koriandergrün gründlich waschen und trocken tupfen. Alles grob hacken und mit den Pinienkernen, Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Parmesan und Salz in einer Küchenmaschine klein häckseln. Zuletzt das Öl untermischen. Das Pesto in saubere Gläser abfüllen. Das Pesto hält im Kühlschrank etwa 5 Tage. Ideal zu Pasta, Salaten, Salatdressings etc.

ZUTATEN:

50 g Pinienkerne
100 g Möhrengrün (mit Stielen)
50 g Koriandergrün (mit Stielen)
Saft einer Zitrone
2-3 Knoblauchzehen
2 EL Parmesan
1 TL Salz
1 TL Agavendicksaft
50 ml Olivenöl



KIDNEYBOHNEN PATTIES (6 STÜCK)

ZUBEREITUNG:

Kidneybohnen abgießen, aber nicht abspülen. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in etwas Rapsöl in der Pfanne andünsten. In einer großen Schüssel die Kidneybohnen zerdrücken, alle restlichen Zutaten zufügen und mit den Händen verkneten. Den Teig für ein paar Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Patties formen und in ausreichend Öl in der Pfanne anbraten; Hitze runterschalten, damit die Patties auch von innen garen. Burger-Brötchen auftoasten oder selbst backen und mit frischen Zutaten (z. B. Salat, Rucola, Gurken- und Tomatenscheiben, Zwiebelringe, Gewürzgurken, div. Käsesorten, Bacon, Röstzwiebeln) und Saucen einen leckeren Burger gestalten.

ZUTATEN:

1 Dose Kidneybohnen
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
60 g Haferflocken
1,5 EL Mehl
1 EL Sojasoße
1 EL Senf
½ EL Gemüsebrühe
2 TL Paprikapulver
Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer

BURGER-SAUCE (6 PORTIONEN)

ZUBEREITUNG:

Den Frischkäse mit dem Tomatenmark und dem Senf verrühren. Die Gewürzgurke, die Zwiebel und den Knoblauch ganz fein würfeln. Alle Zutaten miteinander verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN:

150 g Frischkäse
4 EL Tomatenmark
1,5 TL (gestrichen) Senf
2 große Gewürzgurke
1 Zwiebel
Gurkenwasser/Essig
Salz und Pfeffer

SPAGHETTI MIT ERBSEN-PESTO (2 PERSONEN)

ZUBEREITUNG:

Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen. Tiefkühl-Erbsen in einem zweiten Topf + 5 min garen, bis diese gar sind. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl/Fett leicht anrösten. Erbsen anschließend abgießen und mit den Pinienkernen, Parmesan, Olivenöl, Pasta-Wasser, Salz, Pfeffer Knoblauch (ggf. Limette) in zu einer cremigen Masse pürieren. Die Nudeln abgießen, ggf. etwas Olivenöl/Walnussöl darüber geben. Nudeln mit Erbsen-Pesto, Parmesan und Pinienkernen servieren.

ZUTATEN:

250 g Erbsen (Tk)
50 g Parmesan
40 g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Spaghetti Kochwasser
ggf. Limettensaft und -abrieb
200 g Spaghetti



Die gesunde Brotdose – ausgewogen und sättigend

Eine ausgewogene Brotdose lässt sich ganz einfach nach dem Baukastensystem zusammenstellen. Die Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Ballaststoffen, gesunden Fetten, Gemüse und Obst sorgt für langanhaltende Sättigung und eine nährstoffreiche Ernährung. Idealerweise sind alle Bausteine in jeder Mahlzeit enthalten – mit Ausnahme des Obstes, das auf etwa zwei Portionen täglich begrenzt werden kann.

1. Baukasten Eiweiß – Pflanzliche und tierische Eiweißquellen

- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Magerquark, Hüttenkäse, Feta oder Hirtenkäse, Skyr, Naturjoghurt
- Fisch, Tofu, mageres Fleisch
- Vollkorngetreide (als ergänzende Eiweißquelle)

2. Baukasten Kohlenhydrate & Ballaststoffe – Komplexe Kohlenhydrate und ballaststoffreiche Lebensmittel

- Vollkornbrot, -nudeln, -reis
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Haferflocken
- Gemüse und Obst (möglichst mit Schale)
- Getreidebestandteile wie Weizenkeime, Haferkleie, Flohsamenschalen

(Bitte auf ausreichende Trinkmenge achten, besonders bei Ballaststoffen.)

3. Baukasten Gesunde Fette – Hochwertige Fettquellen mit essenziellen Fettsäuren

- Fettreiche Fischarten (z. B. Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch – reich an Omega-3)
- Pflanzliche Öle: natives Olivenöl extra, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl, Algenöl, Leinöl
- Nüsse, Saaten und Kerne
- Hühnereier (bis zu 5 pro Woche)

4. Baukasten Gemüse

- Mindestens 3 Portionen täglich – ca. 3 Hände voll bzw. 400 g, gerne auch mehr

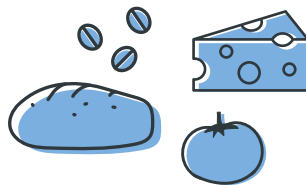
5. Baukasten Obst

- Etwa 2 Portionen täglich – ca. 2 Hände voll bzw. 250 g





Beispielhafte Brotdosen nach dem Baukastensystem



BEISPIEL 1

- 1-2 Vollkornbrötchen
- 2 Scheiben mageren Aufschnitt
- 1 Scheibe Käse
- 1 Portion Körniger Frischkäse /Frischkäse
- 1 Handvoll Rohkost, z.B. Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Nüsse (z. B. Nussmix)

BEISPIEL 2

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 Scheiben mageren Aufschnitt
- Gurke, Tomate/Paprikastreifen
- 150-200g Joghurt/ Magerquark
- 1 TL Leinsamen
- 1-2 EL Haferflocken
- 1 Stück Obst oder eine Handvoll Beerenobst
z. B. TK

BEISPIEL 3

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Milch/Mandeldrink, .../Wasser
- 1 Portion Obst
- 1 Handvoll Nüsse/ 1 EL Nussmus
- 1 TL Leinsamen
- evtl. etwas Süße
- evtl. Zimt

BEISPIEL 4

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 gekochtes Ei
- 1 Portion Frischkäse Kräuter
- 1 Portion Körniger Frischkäse
- Tomaten- und Gurkenscheiben
- 150 g Joghurt
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Haferflocken
- 1 Handvoll TK Beeren/Obst

BEISPIEL 5

- 200 g Magerquark
- 1 EL Sprudelwasser zum Anrühren
- 1 Portion Obst (frisch o. TK)
- 50 g Müsli (ggf. selbstgemacht oder Basismüsli aus dem Supermarkt)
- 1 Portion Nüsse
- 1 Handvoll Rohkost, z.B. Cocktailtomaten
- 2 Scheiben Knäckebrot
- 2 Scheiben magere Wurst
- 1 Portion Frischkäse



Eiweißreiche Snacks – ideal für den Baukasten



QUARKAUFLAUF – 2 BIS 3 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Quark, Ei, Vanillepuddingpulver und Vanillezucker cremig rühren. Die Quarkmasse in eine ofenfeste Form geben und mit Beeren oder auch Nüssen und Nussmus ergänzen. Das Ganze für 35 Minuten bei 180° C im Ofen backen. Warm oder auch kalt genießen.

ZUTATEN:

500 g Magerquark
2 Hühnereier
1 Pck. Vanillepuddingpulver
2-3 Pck. Vanillezucker
Tiefkühlbeeren
Alternativen: Nüsse, Nussmus, Maracuja, ...

EIWEIßSHAKE

ZUBEREITUNG:

Alles in einen Mixer geben und zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Mit Sprudelwasser lässt sich der Shake nach Belieben verdünnen. **Alternativ:** Saft einer ½ Zitrone, Kakaopulver für eine längere Sättigung 1-2 EL Haferflocken **Tipp:** Der Shake ist abwandelbar: pikanter oder süßer z. B. mit Banane oder ohne Spinat oder alternativen Gemüsesorten, z. B. Rote Beete, Gurke, Möhre ...

ZUTATEN:

250 g Magerquark
Sprudelwasser
1-2 TL Nussmus (Mandelmus, Cashewmus, ...)
2 TL Leinsamen
1 Handvoll TK Blattspinat
1 Handvoll TK Beerenobst

PROTEIN-GRIEBBREI – 3 MEAL-PREP-PORTIONEN

ZUBEREITUNG:

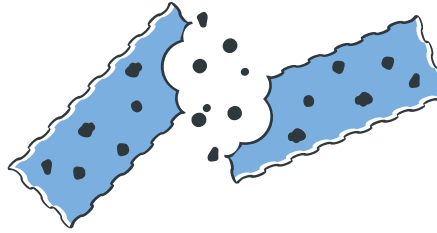
Milch/Pflanzenmilch aufkochen und den Grieß unterrühren. Ein paar Minuten quellen lassen und vom Herd nehmen. Den Grießbrei mit Magerquark und Süße nach Wahl vermengen. Die TK-Beeren kurz aufkochen und dazu servieren. Am nächsten Tag nochmal kurz erwärmen – oder kalt genießen. Mit Zimt oder einem Nussmus verfeinert.

ZUTATEN:

750 ml Milch/ Pflanzenmilch
500 g Magerquark
120 g Weichweizengrieß
Süße nach Wahl
Tiefkühlbeeren
Nussmus, Zimt nach Belieben



Kleiner Snack gefällig - gesunde Riegel einfach vorbereiten



Die Riegel lassen sich super vorbereiten und können in Zip-Beutel flach portioniert eingefroren und bei Bedarf aufgetaut werden.

KICHERERBSEN RIEGEL MIT HIMBEEREN

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen. Anschließend mit den gemahlenden Mandeln und der Süße fein mixen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und fest andrücken. Für etwa 30-40 Minuten in die Gefriertruhe stellen. Die Himbeeren in einem Topf erhitzen und zerdrücken. Die Chiasamen hinzugeben, gründlich vermengen und anschließend auskühlen lassen. Die ausgekühlte Masse auf den Teig geben und abkühlen lassen. In einem Wasserbad die Schokolade schmelzen. Danach noch einmal für 30 Minuten in die Gefriertruhe stellen. Herausnehmen und in Riegel schneiden. Gefriertruhe stellen. Herausnehmen und in Riegel schneiden.

ZUTATEN:

400 g Kichererbsen (i.d. Dose)
250 g Gemahlene Mandel
2 EL Honig/Dattelsirup/Datteln/Rohrohr
Zucker
2 EL Nussmus (Mandel, Haselnuss..)
250 g Himbeeren (frisch o. TK)
2 EL Chiasamen
60 g Zartbitterschokolade



MÜSLIRIEGEL OHNE BACKEN – 16 STÜCK

ZUBEREITUNG:

Die Datteln mit heißem/kochendem Wasser in einer Schale übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Die Nüsse ggf. etwas zerkleinern/halbieren und mit den Kernen, Saaten und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Dattelmasse mit der Körnermischung gründlich vermengen und zu einer Kugel formen. Die Masse zwischen zwei Backpapieren mit einem Nudelholz ausrollen, ggf. etwas nachdrücken, sodass eine eckige Form entsteht. Im Kühlschrank auskühlen lassen. Zuletzt mit einem scharfen Messer 16 Riegel schneiden.

ZUTATEN:

50 g Haferflocken
150 g Datteln, entsteint
2 EL Nussmus
10 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
50 g Leinsamen
70 g Nussmix, naturbelassen)

Tipp: Je nach Belieben können auch kleine Mengen gepuffter Quinoa ergänzt oder ersetzt werden.

HIMBEER-HAFER-RIEGEL

ZUBEREITUNG:

Die Haferflocken, die Süße und das Nussmus sowie Zimt, Wasser und Vanille zu einem klebrigen Teig vermengen. Haftet der Teig nicht genug, kann etwas Wasser ergänzt werden. Die Masse in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Form drücken. Die Himbeeren in einem Topf erhitzen und zerdrücken (ggf. etwas Zucker zugeben). Vanilleextrakt und die Leinsamen hinzugeben. Im Anschluss auf die Haferflockenmasse verteilen und mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die Masse in Riegel schneiden und aus der Form lösen. Zartbitterschokolade schmelzen und über die Riegel verteilen

ZUTATEN:

125 g Haferflocken
50 g Süße (Zucker, Honig, Dattelsirup, ...)
75 g Nussmus
1 TL Zimt
1 TL Vanilleextrakt
1-2 EL Wasser
225 g Himbeeren
25 g Leinsamen
1-2 TL Vanilleextrakt (optional)
75 g Zartbitterkuvertüre

QUINOA-RIEGEL

ZUBEREITUNG:

Quinoa, Amaranth und Nussmus in einer Schüssel gründlich vermengen. Die fertige Riegelmasse nun in die vorbereitete Auflaufform geben, ggf. mit einem Teigschaber die Oberfläche glätten. Das Ganze nun zwei Stunden im Kühlschrank erkalten und fest werden lassen. Die Schokolade im Wasserbad erhitzen und auf die zu kühlende Masse geben. Anschließend mit dem Schokoladenüberzug weiter abkühlen lassen. Vor dem Verzehr den fertigen Snack in ca. 12 Happen schneiden und genießen.

ZUTATEN:

50 g Gepuffter Quinoa
10 g Gepuffter Amaranth oder mehr Quinoa
120 g Erdnussmus oder anderes Nussmus
100 g Zartbitterkuvertüre

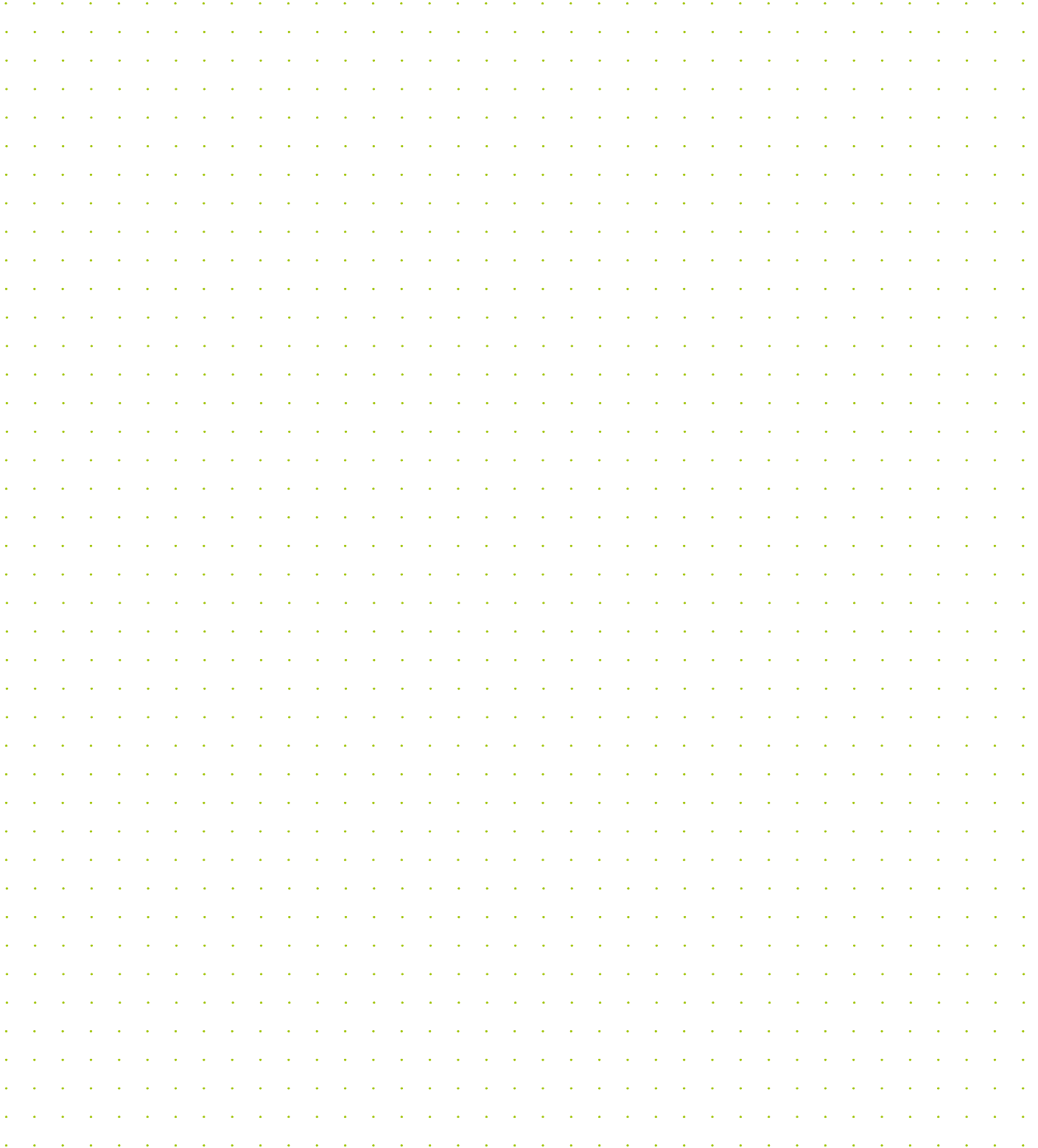


Notizen

A large grid of small yellow dots for taking notes.



Notizen



FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de

www.fk-bentheim.de

www.bentheimer-mineraltherme.de

www.trainingstherapie-zentrum.de

