



Hier folgt nun der 2. Teil der Low Carb Rezepte

1. Frühstück

Müsli mit Obst

Nährwertangaben: 270kcal 6g Fett 63g Kohlenhydrate 16g Eiweiß Zubereitungszeit: 10Min	Was Du brauchst: 1 mittelgroßer Pfirsich 1 Kiwi 70g Haferflocken 200g Sojajoghurt oder Naturjoghurt 1,5% Fett
---	--

Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten zu einem Müsli mischen und mit Joghurt, Milch oder Quark verzehren.

Vollkornbrot mit Schnittlauchquark

Nährwertangaben: 41g Kohlenhydrate 27g Protein 1g Fett Beim Honig kommen noch 10g Kohlenhydrate dazu	Was Du brauchst: 150g Quark < 10% Fett i Tr frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer 15ml Mineralwasser mit Kohlensäure 1 Große Scheibe Vollkornbrot ca. 98g
---	---

Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Den Quark mit der Milch (oder alternativ mit Mineralwasser) cremig rühren und mit Schnittlauch und Gewürzen abschmecken, kühl stellen.

2. Mittag:

Gemüseauflauf

Nährwertangaben: 24g Kohlenhydrate 44g Eiweiß 23g Fett	Was Du brauchst: 1 kleine Zwiebel 50g Zucchini und Aubergine 50g Paprika. 1 Große Tomate 100g rohe Kartoffeln, geschält 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Basilikum 50g Kräuterfrischkäse < 10% Fett i Tr, 100g Emmentaler 20% Fett
--	---

Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Zucchini, Aubergine, Paprika und Tomaten waschen und putzen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln

Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin anbraten, Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Das übrige Gemüse zugeben und alles bei schwacher Hitze 3 bis 4 Minuten garen. Frischkäse unterrühren, salzen und pfeffern.

Käse in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blätter abzupfen und trockentupfen, anschließend grob hacken und unter das Gemüse heben. Alles in eine Auflaufform geben und den Mozzarella (oder einen anderen Käse) darauf verteilen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten überbacken.

Puten – Champignon-Pfanne mit Vollkornreis

Nährwertangaben: 40g Kohlenhydrate 61g Eiweiß 13g Fett	Was Du brauchst: 200g Champignons, 50g Zwiebel, 200g rohe Putenbrust 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß 50g Vollkornreis
---	---

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Die Champignons waschen, putzen und halbieren. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Das Öl erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Die Zwiebel dazugeben und unter Rühren mitbraten. Die Champignons hinzufügen und ebenfalls mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3. Abendessen:

Thaisuppe mit Huhn

Nährwertangaben: 11g Kohlenhydrate 37g Eiweiß 18g Fett	Was Du brauchst: 150g Hähnchenbrustfilet je 10g Zitronengras und Ingwer, etwas Chili 75ml Kokosmilch, 125ml Hühnerbrühe 15g rote Currypaste 100g Aubergine, 20g Lauchzwiebel 30g Limette, frische Koriander
---	---

Das Hähnchenfilet abrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Zitronengras putzen. Von den unteren 10 cm die äußeren Hüllblätter entfernen, das Mark in 3 cm lange Stücke schneiden (Alternativ kannst du auch getrocknetes Zitronengras verwenden) Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen, abrausen und in feine Streifen schneiden.

Kokosmilch mit der Brühe aufkochen. Zitronengras, Ingwer, Chilis und Currypaste dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen.

Aubergine putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit dem Geflügel zur Brühe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit 1-2 EL Limettensaft abschmecken. Suppe mit je 2 Limettenscheiben und gehacktem Koriandergrün bestreut anrichten.

Gurkensalat mit Räucherlachs

Nährwertangaben: 13g Kohlenhydrate 37g Eiweiß 18g Fett	Was Du brauchst: 250g Salatgurke, 150g Joghurt 1,5% 1 TL Weißweinessig, Dill tiefgefroren, Pfeffer 150g geräucherter Lachs 20g Lauchzwiebel
---	---

Den Joghurt mit Essig, Dill, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Gurke putzen, schälen, in dünne Scheiben hobeln und mit dem Joghurt mischen. Den Lachs in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebel

waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Lachsstücke auf dem Gurkensalat anrichten und die Frühlingszwiebeln daraufstreuen.

4. Snack für Zwischendurch

1 Proteinshake

	<p>Was Du brauchst:</p> <p>30g Proteinpulver > 80% (Kokos oder Vanille) 150ml Wasser, 150ml Mandelmilch oder Sojamilch frische Erdbeeren</p>
--	--

Alles mit einem Pürierstab vermischen und gut gekühlt genießen

Guten Appetit

Dein Coach

Andrea