



Antje Brand

# MEAL PREP FÜR BERUFSTÄTIGE

---

Einfach, schnell & vollwertig: Abwechslungsreiche Rezepte  
für die Extraportion Energie im Berufsalltag.

Oktober 2025 - 1. Auflage  
Alle Rechte vorbehalten  
© by Antje Brand, Wesseling (2025)  
Fotos Essen: Antje Brand  
Fotos Antje: Christiane Schmidt  
Design & Layout: Antje Brand  
Druck in Deutschland

Website: [www.antjebrand.de](http://www.antjebrand.de)  
E-Mail: [info@antjebrand.de](mailto:info@antjebrand.de)  
Mobil: 0163-5692164





---

ANTJES

# VORWORT

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

## **Gesunde Ernährung im Job?**

Für viele klingt das nach viel Aufwand – oder nach trockenen Snacks und wenig Genuss.

Doch genau das Gegenteil möchte ich dir mit diesem Buch zeigen.

**Einfache, schnelle und vollwertige Rezepte** können auch im Arbeitsalltag für echte Genussmomente sorgen – ganz ohne Verzicht. Mit **frischen Zutaten**, guten Ideen für **Meal Prep** und **vielseitigen Snacks** wird die Mittagspause zu einer kleinen Auszeit. Rezepte, die **Energie** schenken, satt machen und trotzdem leicht bleiben.

Ob **Salate, warme Gerichte, kleine Snacks oder etwas Süßes** zwischendurch – hier findest du viele Anregungen, wie gesunde Ernährung im Job nicht nur möglich, sondern richtig **lecker und unkompliziert** wird.

Mir ist wichtig, dass Essen Freude macht, Kraft gibt und gleichzeitig gut tut – auch dann, wenn der Schreibtisch voll und die Zeit knapp ist.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren & Genießen – und vielleicht entdeckst du dabei dein neues Lieblingsgericht für den Berufsalltag.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Antje". The signature is fluid and cursive, with the first letter 'A' being large and prominent.

Antje

Oktober 2025

# GESUND & LECKER IM JOB

✦ **Freu dich auf eine bunte Auswahl vollwertiger Gerichte, Snacks und Meal-Prep-Ideen für deinen Arbeitstag.**

Mit frischen, natürlichen Zutaten laden diese Rezepte zum Genießen ohne schlechtes Gewissen ein. Sie sind schnell, einfach und alltagstauglich – perfekt für das Büro, unterwegs oder im Homeoffice. So bleibt die Ernährung abwechslungsreich, leicht und sättigend, ganz ohne Fertigprodukte, Industriezucker oder unnötige Zusätze.

So wird Essen im Berufsalltag zu einer echten Energiequelle für Körper und Geist.

## *Warum ein vollwertiges Job-Kochbuch?*

**Gesunde Ernährung und Genuss** passen auch im hektischen Arbeitsalltag perfekt zusammen.

Oft greifen wir im Job zu Süßigkeiten oder Fast Food – einfach, weil es schnell geht. Doch kleine Veränderungen machen schon einen großen Unterschied:

- Vollkornprodukte schenken mehr Sättigung und Energie.
- Gemüse, Hülsenfrüchte und frische Kräuter bringen Abwechslung und Vitamine.
- Natürliche Süße aus Früchten oder Honig sorgt für Genuss ohne Reue.
- Gesunde Fette und Nüsse liefern Nährstoffe und halten lange satt.

So entstehen Gerichte, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch **Kraft geben**, den **Arbeitstag leichter** machen und die **Konzentration** fördern.

**Meine Rezepte sollen zeigen:**

Kochen für den Berufsalltag geht einfach, schnell und vollwertig – mit viel Genuss!



# Einleitung

## Basics

05

Nützliche Infos zu allen Zutaten und Hinweise für die optimale Herstellung deiner Mahlzeiten.

## Die Rezepte

### Aus dem Supermarkt

3x herzhaft Schlemmen

06

### Frische Salate

Salat-Bowl

07

Honig-Senf-Dressing

08

Linsen-Möhren-Salat

09

Bunter Salat mit Feta

10

Gurken-Salat

11

Thunfisch-Kichererbsen-Salat

12

Fischküchlein

13

Orangen-Fenchel-Salat

14

Kartoffelsalat mit Matjes

15

Linsensalat mit Pute

16

Protein-Power Smoothie

17

### Frisches mit Brot & Co.

Power-Sandwich

18

Rote-Bete-Apfel-Salat

19

Röst-Gemüse-Burger

20

Rohkost mit Quark & Crackern

21

Waffeln "PIKANT"

22

Tomate-Mozzarella mit VK-Brot

23

Knäckebrot Sandwich

24

Vegan Avocado-Burger

25

Vollkornbrot mit Lachs

26

### Warme Speisen

Gemüse-Frittata

27

Lachs-Spinatrolle

28

Hackbällchen mit Dip

29



Polentawürfel mit Paprikagemüse

30

Lachs auf Couscous

31

Couscous-Gemüse-Bowl

32

Rindersteak an Couscous

33

Reis-Bowl mit Thunfisch

34

Reispfanne Hühnchen

35

Pasta-Bowl mit Brokkoli

36

Chicken-Nudelsalat

37

### Süße Leckereien

3x süßer Genuss

39

Erbeer-Chia-Pudding

40

Erdbeer-Shake

41

Knabbernüsse

42

Dattel-Nuss-Energyballs

43

Schoko-Schock-Cookies

44

Bananen-Hafer-Riegel

45

Knusper-Riegel

46

Waffeln "SWEET"

47

### Special

Shopping Tipps

49



# MEET THE CHEF

"Sowas kommt  
von sowas!"

– Antje Brand



## GESUNDHEITSEXPERTIN

Antje ist seit 2007 passionierte Gesundheitsexpertin.

In über 12.000 Coachings rund um **Gesunde Ernährung, Fitness, Regeneration und Mindset** unterstützt sie ihre Teilnehmer/innen dabei, mit Leichtigkeit abzunehmen und fitter zu werden und gleichzeitig mehr Qualität und Motivation in ihrem Leben zu haben.

Mit ihrem bewährten System ist es einfach, Stück für Stück neue, dauerhafte Gewohnheiten zu etablieren und sich so endlich wieder rundum wohl in seinem Körper zu fühlen.

Die optimale Basis für ein gesundes, energiereiches und glückliches Leben ist die Versorgung des Körpers mit der optimalen Nahrung. Gerade in diesem Bereich ist Antje die absolute Expertin.

---



# BASICS

## Zutaten

Eine vitalstoffreiche Vollwertkost zeichnet sich durch Frische, Natürlichkeit, Lebendigkeit und den Grad an biologischen Wirkstoffen aus. Es werden vorrangig Lebensmitteln verzehrt, die frisch sind, so natürlich wie möglich und über alle Vitalstoffe verfügen.

Der Ernährungsforscher Prof. Kollath (1892-1970) formulierte es klar und auf den Punkt:

***"Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich."***

## Zutaten in der Vollwertküche

---

### Frisches Gemüse und Obst

Je natürlicher, umso gesünder. Wähle möglichst unverarbeitete und unverpackte Gemüsesorten aus (Bio, regional, saisonal).

### Vollkornprodukte

Echte Vollkornprodukte haben gegenüber Auszugsmehlprodukten enorme Vorteile. Sie enthalten wichtige Vitamine und Ballaststoffe, die du dringend brauchst, um dauerhaft gesund zu sein.

### Natürliche Fette

Gut ausgewählte Fette enthalten wichtige Vitamine und Fettsäuren. Dazu gehören u.a. Butter, Sahne, kaltgepresste Öle, Nüsse und Saaten.

### Honig

Fabrikzucker und andere Süßungsmittel schaden Deiner Gesundheit massiv. Die natürliche und gesunde Alternative ist der Honig. Am besten vom Imker aus der Region.

### Trockenfrüchte

Auch wenn nicht mehr zu 100% frisch, sind Trockenfrüchte eine fantastische Möglichkeit, Heißhunger zu vermeiden und schnell Energie zuzuführen. Achte darauf, dass keine weiteren Zusatzstoffe enthalten sind.

### Fleisch & Fisch, Eier, Wurst & Käse

Aus verschiedenen Gründen ist es empfehlenswert, den Verzehr von tierischem Eiweiß stark einzuschränken. Wenn dann doch, sollten biologische Lebensmittel bzw. artgerechte Haltung bevorzugt werden.

# 3X HERZHAFT SCHLEMMEN

---

Du willst deine Zutaten schnell im **Supermarkt** kaufen? Dann sind diese 3 schnellen Rezepte perfekt.

## Avocado-Creme

---

- Avocado und Fetakäse klein drücken.
- Mit Creme fraiche und Zitronensaft mischen.
- Mit Pfeffer, Salz abschmecken.
- Dazu Cocktailtomaten, Möhre, Gurke, Paprika, Radieschen, Kohlrabi zum Dippen.
- Ein paar Walnüsse zum Snacken.



## Schnelles Süsschen

---

- 1 EL Gemüsebrühe mit heißem Wasser verrühren.
- Tomate, Möhre und Schnittlauch sehr klein schneiden und untermischen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Dazu 2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse.

## Mikrowellen-Gemüse

---

- Tiefkühlgemüse nach Wahl in der Mikrowelle nach Anleitung garen.
- Wasser abschütten und Gemüse in 1 TL Butter schwenken.
- Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
- Dazu 2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse.





# SALAT- BOWL

*Ein einfaches und sehr leckeres Rezept,  
das du immer wieder neu kreieren kannst.*

## Zutaten:

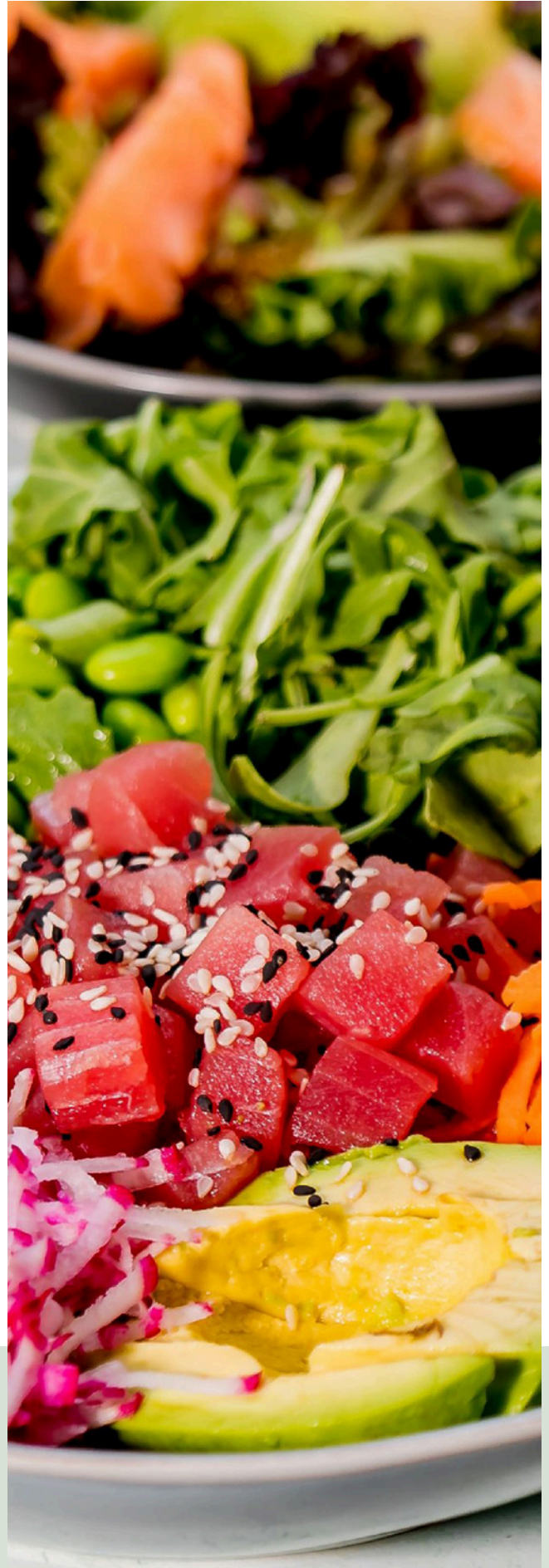
- 100 g grüner Blattsalat (Sorte egal)
- 2 Handvoll Fruchtgemüse (z.B. Tomate, Paprika, Gurke)
- 100 g Wurzelgemüse (Möhre, Radieschen, Rote Bete)
- 1 Knoblauchzehe (auf Wunsch)
- 2 Frühlingszwiebeln (oder 1/2 Zwiebel)
- 2 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne oder Nüsse
- 50 g Rosinen (auf Wunsch)

## So geht's:

1. Blattgemüse waschen, trocknen und klein zupfen
2. Fruchtgemüse waschen, klein schneiden und zum Salat geben
3. Wurzelgemüse waschen und raspeln
4. Zwiebeln und Knoblauch würfeln
5. Saaten, Nüsse und Rosinen über den Salat streuen
6. Dressing anrühren und über den Salat geben

## Tipps:

- Für mehr Sättigung mische Vollkornnudeln, Naturreis, Fleisch, Fisch, Eier oder Fetakäse unter.



15 Minuten



ca. 380 kcal

# HONIG-SENF DRESSING

*Und hier kommt noch das ultimative Dressing:*

## Zutaten:

- 1/2 Avocado
- 1/2 Knoblauchzehe
- 3 Stängel Dill
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig (oder Dattelpüree)
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- Pfeffer und Salz

## So geht's:

1. Avocado-Hälfte entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und grob würfeln.
2. Den Knoblauch schälen und halbieren.
3. Den Dill grob hacken.
4. Alle Zutaten mit dem Pürierstab so lange mixen, bis eine cremige Substanz entsteht.
5. Ist dir die Konsistenz zu cremig, mische noch ein bisschen Wasser unter.
6. Gib nun das Dressing über deinen Salat und genieße deine Power-Mahlzeit.

*Enjoy*



10 Minuten



ca. 160 kcal  
(für 4 Portionen)





## Zutaten

- 40 g rote Linsen
- 1 kleine Möhre
- 1 kleiner Apfel
- 20 g Walnüsse
- 40 g Feta

### Für das Dressing:

- Frischer Dill
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

# LINSEN-MÖHREN-SALAT

## Zubereitung

1. Rote Linsen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen. In der doppelten Menge Wasser (ca. 80 ml) aufkochen, dann bei niedriger Hitze etwa 8–10 Minuten garen.
2. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Möhre ungeschält grob raspeln. Den Apfel in kleine Würfel schneiden.
4. Walnüsse grob hacken, Feta zerbröseln.
5. Für das Dressing klein gehackten Dill, Senf, Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
6. Linsen mit Möhre, Apfel und Dressing mischen. Mit Feta und Walnüssen toppen.

## Tipps

- Der Salat hält sich 2 Tage im Kühlschrank.
- Das Dressing separat mitnehmen und erst kurz vor dem Essen untermischen.



# BUNTER SALAT MIT FETA

- 150 g gemischter Blattsalat
- 1 Paprika
- 1 kleine Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Cherrytomaten
- 100 g Feta
- 50 g Mais (frisch oder TK)
- 30 g Oliven
- 30 g Walnüsse
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Minze, Basilikum)

## Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft (frisch)
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

- Alle Gemüsezutaten und den Salat waschen und klein schneiden.
- Den Feta in Würfel schneiden.
- Walnüsse grob hacken, Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, Kräuter klein hacken.
- Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- Gemüse, Salat, Feta, Nüsse, Kürbiskerne und Kräuter in einer großen Schüssel vermengen.
- Das Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben.

## Tipps

- Als vollwertige Mahlzeit mit Vollkornbrot oder Fladenbrot servieren.
- Variiere den Salat mit saisonalem Gemüse oder ersetze Feta durch veganen Käse für eine pflanzliche Variante.
- Honig kannst du durch Dattelpüree ersetzen (vegan) oder weglassen.

vegetarisch, (vegan)



15 Minuten



ca. 430 kcal p.P.  
(2 Portionen)





# GURKEN-SALAT

## Zutaten

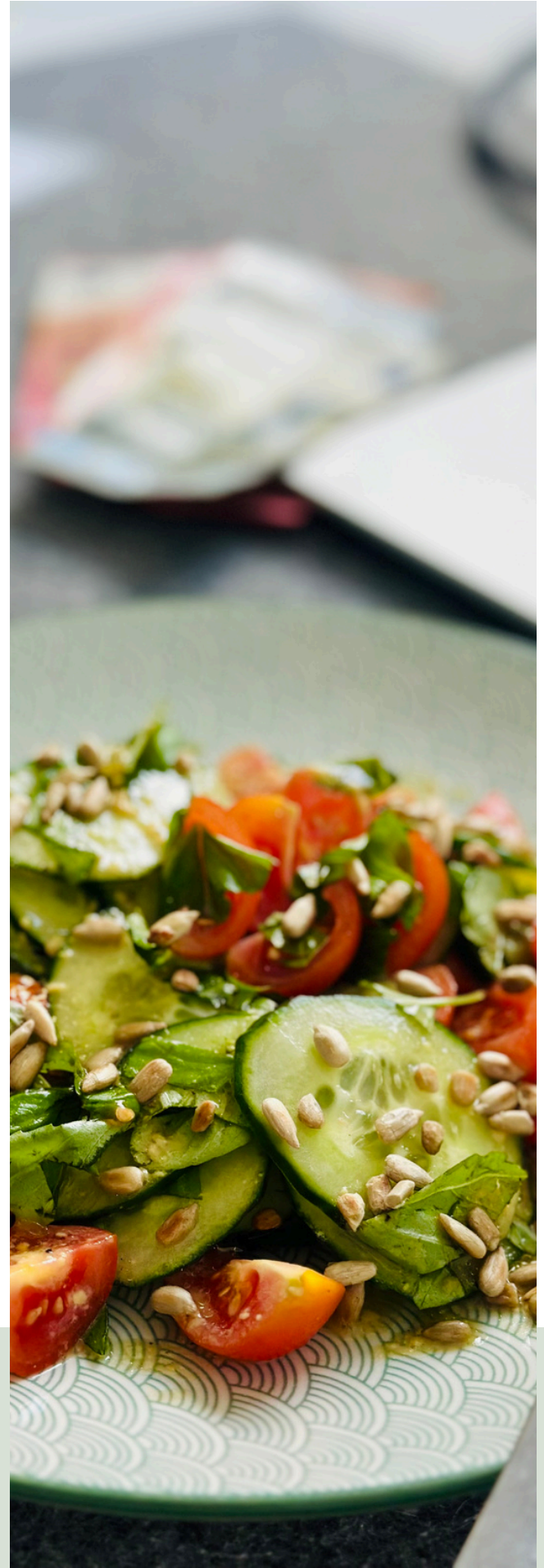
- 1/2 Salatgurke
- 100 g Cocktail-Tomaten
- 1 EL frische Kräuter (Petersilie, Basilikum)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig (oder Zitronensaft)
- 1 TL Honig (oder Dattelpüree)
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

1. Die Gurke in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden, die Tomaten halbieren. Frische Kräuter klein hacken.
2. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten.
3. Gemüse in eine Schüssel geben.
4. Olivenöl, Apfelessig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
5. Das Dressing über das Gemüse geben und gut vermengen.
6. Zum Schluss die gerösteten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

## Tipps

- Ergänze Gemüse (Möhren, Tomaten, Paprika, Radieschen).
- Als Sattmacher dazu eine Scheibe Vollkornbrot oder Feta, Mozzarella, Thunfisch oder Ei.







12 Minuten



ca. 460 kcal

vegetarisch, vegan

12



## Zutaten

- 1/2 Glas Kichererbsen
- 1/2 Dose Thunfisch in eigenem Saft
- 1/2 knackiger Apfel
- 1/2 reife Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Kerne-Mix (z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne)

### Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 EL Apfelessig oder heller Balsamico
- Salz & Pfeffer
- frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)

# THUNFISCH-KICHERERBSEN SALAT

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Thunfisch abtropfen lassen.
3. Apfel und Avocado würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
4. Für das Dressing Öl, Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Alles in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen, Dressing unterheben.
6. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

## Tipps

- Direkt genießen oder 15–20 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Perfekt für einen schnellen, sättigenden Lunch to go.



# FISCHKÜCHLEIN

## Zutaten

Für die Fischküchlein: (8 Stück)

- 200 g Kartoffeln
- 125 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs),
- ½ kleine Möhre, fein gerieben
- ½ kleine Zucchini, fein gerieben
- ½ kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleines Ei
- 1,5 EL Dinkelvollkornmehl
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie oder Schnittlauch, gehackt
- 1 EL Olivenöl zum Braten



20 Minuten



ca. 63 kcal p.P.

## Zubereitung

- Für die Fischküchlein Kartoffeln grob reiben und anschließend weich kochen.
- Das Fischfilet sehr fein hacken oder im Mixer zerkleinern. Dann zu den Kartoffeln geben.
- Alles mit Möhren, Zucchini, Zwiebel, Ei, Mehl, Kräutern, Salz & Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen.
- Aus der Masse kleine Küchlein formen (ca. 8 Stück).
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischküchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten (ca. 5-6 Minuten pro Seite).



# FENCHEL-ORANGEN-SALAT & DIP

## Zutaten

### Für den Fenchel-Orangen-Salat:

- 1 kleine Fenchelknolle (ca. 150g)
- 1 Orange
- 1–2 EL Cashewkerne
- 1 EL frische Minze, fein gehackt

### Für das Dressing:

- 1 TL Honig
- 1 TL heller Balsamico
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Optional: 1 TL gerösteter Sesam

### Für den Kräuter-Dip:

- 75g Quark (40%) oder Schmand
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL mildes Olivenöl
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill), fein gehackt
- Salz & Pfeffer
- ¼ TL Senf

vegetarisch, vegan



20 Minuten



ca. 418 kcal

## Zubereitung

### Fenchel-Orangen-Salat:

1. Fenchel fein hobeln, Orange klein schneiden.
2. Cashewkerne ohne Fett rösten, grob hacken.
3. Für das Dressing Honig, Balsamico, Zitronen- und Orangensaft und Öl verrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Alles mit der Minze vermengen, Dressing unterheben und kurz durchziehen lassen.
5. Mit Sesam bestreuen (optional).

### Kräuter-Dip:

1. Quark mit Zitronensaft glatt rühren.
2. Kräuter unterheben.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, Senf einrühren.
4. Kurz ziehen lassen – fertig!



# KARTOFFELSALAT MIT MATJES

- 200 g Kartoffeln
- 80 g Matjesfilet
- 50 g rohe Rote Bete
- 1 kleiner Apfel
- 1 EL rote Zwiebel
- 1 EL frischer Dill
- 1 EL Apfelessig (oder Zitronensaft)
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- Kartoffeln mit Schale in Scheiben reiben.
- In Salzwasser gar kochen (ca. 10-15 Min.)
- Matjesfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
- Rohe Rote Bete mit Schale fein raspeln, Apfel würfeln, Zwiebel und Dill fein hacken.
- Aus Apfelessig, Senf, Honig, Schmand, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.
- Kartoffeln, Matjes, Rote Bete, Apfel, Zwiebel und Dill vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Abschmecken.

## Tipps

- Den Salat etwa 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- Frisch geraspelte Rote Bete bringt mehr Biss und Farbe.



25 Minuten



ca. 460 kcal



# LINSENSALAT MIT PUTE

## Zutaten

### Linsensalat:

- 80 g rote Linsen
- 1/2 Apfel, Würfel oder gerieben
- 50 g Knollensellerie, gerieben
- 2 Cocktail-Tomaten
- 1 kleine Frühlingszwiebel, in Ringe
- 1 EL frische Kräuter, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 4 Walnüsse

### Putenstreifen:

- 120 g Putenbrustfilet, in Streifen
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Honig-Mandelmus-Dressing:

- 1 EL Mandelmus
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Currypulver
- 2 EL Wasser (optional zum Verdünnen)
- Salz, Pfeffer



25 Minuten



ca. 723 kcal

## Zubereitung

1. Linsen mit 160 ml Wasser kurz aufkochen.  
Bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Abgießen, dann kalt abspülen.
3. Apfel, Sellerie, Frühlingszwiebel und Petersilie zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig vermengen.
4. Putenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und 4–5 Minuten in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.
5. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
6. Das Dressing unter den Linsensalat mischen, die Putenstreifen darauf anrichten und servieren.





# PROTEIN- POWER

## Zutaten

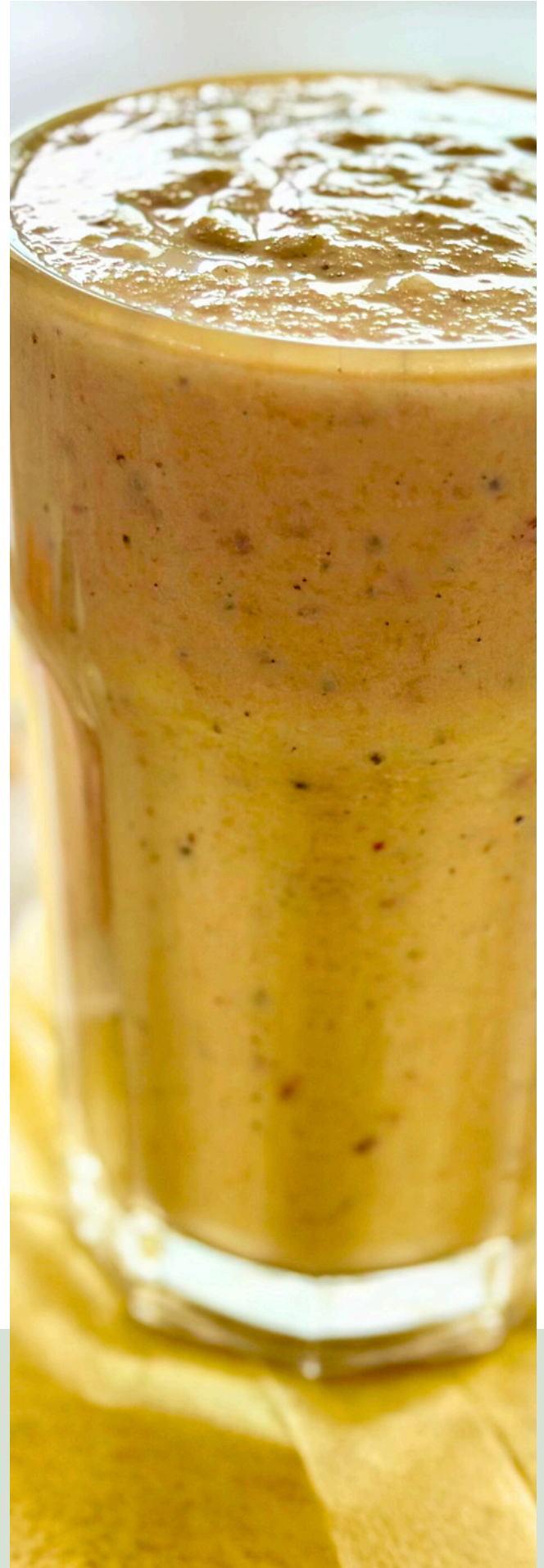
- 50 g Buchweizen
- 50 ml süße Sahne
- 100 ml Wasser
- 1 rohes Ei
- 50 g Möhre
- 1 Apfel
- 1 Kiwi
- 5 g Ingwer
- 20 g Honig
- 5 Blätter frische Minze
- Vanille
- Orangenschale Abrieb

## Zubereitung

1. Buchweizen feinmahlen, entweder in einer Getreidemühle oder einem Mixer.
2. Alle anderen Zutaten hinzufügen und alles zu einem cremigen Smoothie mixen.
3. Wenn der Smoothie zu dick ist, nach Bedarf noch mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

## Tipps

- Du kannst den Buchweizen auch geröstet verwenden, um dem Smoothie einen nussigen Geschmack zu verleihen.





# POWER-SANDWICH

---

## Zutaten:

- Vollkornbrot oder -brötchen
- Butter oder Frischkäse
- Pesto, Senf oder Kräuterbutter
- Ggf. Käse oder roher Schinken
- Eier
- Gemüse-Rohkost nach Wahl
- Kräuter oder Sprossen
- Nüsse

## So geht's:

### DIE BASIS

Wähle dein Lieblings-Vollkornprodukt, z.B. ein leckeres VK-Brot oder VK-Brötchen vom Bio-Bäcker als deine Basis.

### DER STREICHBELAG

Bestreiche 2 Scheiben VK-Brot mit einem Streichbelag deiner Wahl. Sehr gut sind Butter oder Frischkäse. Alternativ auch Quark, Pesto, zuckerfreier Senf, Tomatenmark oder Meerrettich. *Vermeide fertige Brotaufstriche. Diese enthalten meistens Zucker und andere Zusatzstoffe.*

### DIE ZUGABE

Ergänze nun eine weitere Schicht, z.B. eine Scheibe Käse, roher Schinken oder ein gekochtes Ei. Wenn du es süß magst, zerdrücke z.B. Himbeeren oder nimm Honig.

### DER FRISCHE-KICK

Iss auf jeden Fall eine große Portion Gemüserohkost. Leg z.B. ein Salatblatt, Avocado, Gurken und Tomaten auf Dein Sandwich. Knabbere zusätzlich weitere Rohkost wie Radieschen, Paprika, Kohlrabi. Zum Schluss kannst du noch Kräuter und Sprossen auf Dein Sandwich streuen.

### NÜSSE

Nüsse sind fantastische Energiespender fürs Gehirn. Iss auf jeden Fall eine Handvoll davon. Welche es sind ist egal. Hauptsache sie verstecken sich nicht im Toffifee ;-)




---

*Enjoy*



# ROTE-BETE-APFEL-SALAT

## Zutaten

### Zutaten für den Salat

- 1 kleine rohe Rote Bete
- 1 kleiner Apfel
- 1 EL Walnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- etwas frische Petersilie

### Dazu:

- 1–2 Scheiben Vollkornbrot (gekauft)

### Für den Aufstrich:

- 2 EL Frischkäse
- 1 kleine Möhre, fein gerieben
- ½ TL Senf
- ½ TL Honig
- etwas Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- etwas frischer Schnittlauch, fein geschnitten
- 3–4 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
- Salatblätter



15 Minuten



ca. 480 kcal vegetarisch

## Zubereitung

1. Rote Bete und Apfel mit Schale fein raspeln oder in feine Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Alles mit Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Petersilie klein schneiden und unterheben.
2. Möhre mit Schale reiben. Mit Frischkäse, Senf, Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren.
3. 1 Scheibe Brot mit dem Aufstrich bestreichen und die Radieschenscheiben darauflegen. Auf die 2. Scheibe den Aufstrich dünn auftragen. Den Rest in 2 Salatblätter füllen und aufrollen.

## Tipps

- Salat und Brot getrennt verpacken, Aufstrich in einem kleinen Schraubglas mitnehmen.



# RÖST-GEMÜSE-BURGER

## Zubereitung

- 2 frische Vollkornbrötchen
- 2 EL Frischkäse
- 1/2 kleine Zucchini
- 1/2 Möhre
- 1/2 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- ½ reife Avocado
- 1/2 Birne
- Frische Kresse
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

- In einer Pfanne ohne Fett die Sonnenblumenkerne rösten.
- Zucchini, Paprika und Möhre in feine Streifen schneiden und in Olivenöl 4–5 Minuten anbraten, bis alles leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.
- Die Brötchen halbieren, beide Hälften mit Frischkäse bestreichen. Pfannen-Gemüse, Avocadoscheiben und Birnenscheiben darauf verteilen.
- Mit frischer Kresse und Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Etwas Zitronensaft über die Avocado träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

vegetarisch



15 Minuten



ca. 770 kcal







## Zutaten

### Für den Salat:

- 1 kleine Möhre
- 1/2 Kohlrabi
- 1/2 Paprika
- 1 kleine Gurke
- Tomaten
- Zucchini
- 3-4 Radieschen

### Für den Kräuterquark:

- 100g Quark (40%) oder Frischkäse
- 1 EL Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)



# ROHKOST MIT QUARK & CRACKERN

## *Zubereitung Gemüse & Quark*

1. Alles Gemüse waschen und in Sticks oder Scheiben schneiden.
2. Quark oder Frischkäse mit Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und fein gehackten Kräutern verrühren.

### Zutaten Cracker:

- 100g Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Olivenöl
- ca. 50-60ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- optional: 1 TL Rosmarin, Parmesan, Sonnenblumenkerne...

### Zubereitung:

1. Mehl, Haferflocken, Leinsamen, Salz und Gewürze mischen.
2. Mit Olivenöl und Wasser zu einem glatten, gut formbaren Teig verkneten.
3. Teig ausrollen und in kleine Quadrate schneiden. Auf Backpapier legen.
4. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, bis sie knusprig sind.



# WAFFELN “PIKANT”

## Reiswaffel mit Avocado & Sesam

- Reiswaffeln
- Avocado, zerdrückt
- etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- 1 TL Sesam oder Sonnenblumenkerne
- Petersilie

## Linsenwaffel mit Frischkäse & Gurke

- Linsenwaffeln
- 2 EL Frischkäse oder Schmand
- 4–6 Gurkenscheiben
- 1 TL Kresse
- etwas Pfeffer

## Dinkelwaffel mit Gouda & Schinken

- Dinkelwaffeln
- Butter
- Kopfsalat
- Gouda / roher Schinken
- Tomatenscheiben
- Dill

## Reiswaffel mit Ei & Senfcreme

- hartgekochtes Ei
- 1 TL Senf mit 1 EL Quark oder Joghurt oder Schmand verrühren
- geräucherter Lachs
- etwas Schnittlauch
- Salz & Pfeffer

## Linsenwaffel mit Hummus

- Linsenwaffeln
- Hummus
- Möhre geraspelt
- Rucola
- Sonnenblumenkerne

## Dinkelwaffel mit Pesto & Mozzarella

- Dinkelwaffeln
- Pesto
- Mozzarella
- frisches Basilikum
- Tomatenscheiben





## Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 reife Tomaten
- 60 g Mozzarella
- Basilikumblätter (8–10 Stück)
- 1 EL Olivenöl
- 20 g gemischte Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
- 50 g Weintrauben
- Salz & Pfeffer
- Optional: Balsamico-Essig



# TOMATE-MOZZARELLA MIT VOLLKORNBROT

## Zubereitung

---

1. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.
2. Basilikumblätter darüber verteilen.
3. Nüsse grob hacken und zusammen mit halbierten Weintrauben auf dem Teller anrichten.
4. Mit Salz, Pfeffer würzen und Olivenöl darüberträufeln.
5. Optional mit Balsamico-Essig verfeinern.
6. Vollkornbrot mit Hummus und/oder Schmand-Basilikum-Pesto bestreichen und dazu servieren. (Rezept s. Knäckebrot)





15 Minuten



ca. 480 kcal

24

# KNÄCKEBROT SANDWICH

## Zutaten

- 3 Scheiben Knäckebrot (Vollkorn)
- 2 TL Basilikum-Pesto (fertig, Supermarkt)
- 2 TL Schmand oder Frischkäse
- Frische Salatblätter
- 2 Scheiben Käse und/oder roher Schinken
- 2 Datteln, entsteint und klein geschnitten
- Gurke, Kohlrabi, Paprika, Cocktail-Tomaten
- Einige frische Basilikumblätter
- 3-4 Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Pesto-Schmand/Frischkäse auf jede Knäckebrotscheibe streichen.
2. Mit Salatblättern belegen.
3. Käse und Schinken auf die Brote legen.
4. Datteln gleichmäßig darauf verteilen.
5. Gemüse klein schneiden und anrichten.
6. Mit frischen Basilikumblättern und gehackten Nüssen bestreuen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort genießen.

## Tipps

- Für eine vegetarische Mahlzeit einfach den Schinken weglassen.





# VEGAN AVOCADO-BURGER

- 1 Vollkornbrötchen
- 3 EL Hummus (fertig)
- ½ reife Avocado
- 1 Handvoll Rucola
- 4-5 Scheiben Gurke
- 3-4 dünne Scheiben Radieschen
- 1 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 TL frischer Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- Ein paar Blätter frische Minze oder Petersilie

## Zubereitung

1. Brötchen halbieren und optional kurz tosten für mehr Knusprigkeit.
2. Schnittflächen großzügig mit Hummus bestreichen.
3. Avocado mit Zitronensaft beträufeln, damit sie frisch bleibt und nicht braun wird.
4. Avocado auf das Brötchen legen, danach Gurkenscheiben, Radieschen und Rucola darauf verteilen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kerne darüber streuen für den extra Crunch.
7. Mit Minze oder Petersilie garnieren.

## Tipps

- Passt perfekt als sättigendes, frisches Mittagessen oder gesunder Snack für unterwegs.
- Hummus kann mit geräuchertem Paprikapulver oder Knoblauchpulver verfeinert werden, um dem Brötchen eine besondere Note zu geben.

vegetarisch, vegan



8 Minuten



ca. 420 kcal



# VOLLKORNBROT MIT LACHS



10 Minuten



ca. 480 kcal



## Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 50 g Räucherlachs
- 2 EL Schmand (oder Frischkäse)
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- 4-5 Scheiben Gurke
- 4-5 Scheiben Avocado
- 1 gekochtes Ei
- 1-2 Blätter Kopfsalat oder Rucola
- Zusätzlich, z.B. Tomaten, Paprika, Radieschen, Möhren, Kohlrabi
- Pfeffer, Salz
- 3-4 Walnüsse
- Optional: 1 EL Olivenöl

## Zubereitung

1. Für den Dip Schmand mit Senf, Honig und Dill gut verrühren.
2. Vollkornbrotscheiben mit dem Kräuter-Senf-Dip bestreichen.
3. Salatblätter auf das Brot legen.
4. Avocado darauf verteilen.
5. Räucherlachs und Ei in Scheiben darauflegen.
6. Frisches Gemüse klein schneiden und mit Walnüssen anrichten.
7. Mit Salz und Pfeffer (und Öl) würzen.

## Tipps

- Ein Spritzer Zitronensaft auf die Avocado bringt Frische und verhindert das Braunwerden.



# GEMÜSE-FRITTATA

- 150 g gemischtes Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Spinat, Tomaten)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 6 Eier
- 2 EL Sahne
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Parmesan)
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- Olivenöl zum Einfetten

## Zubereitung

1. Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, Gemüse kurz mitdünsten.
3. Eier mit Sahne verquirlen, Käse und Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gemüse zur Eiermasse geben und alles gut vermengen.
5. Muffinförmchen fetten. Masse gleichmäßig verteilen.
6. Ca. 20-25 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen, bis die Muffins gestockt und leicht gebräunt sind.

## Tipps

- Kalt oder warm genießen, schmeckt auch am nächsten Tag noch lecker.
- Muffins lassen sich gut einfrieren.

vegetarisch



35 Minuten



ca. 120 kcal p.P.  
(6 Muffins)





# LACHS-SPINATROLLE

## Zutaten

### Für den Boden:

- 200 g frischer Blattspinat
- 3 Eier
- 40 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g fein geriebener Käse
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL gehackter Dill

### Für die Füllung:

- 150 g Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft + etwas Abrieb
- 1 EL fein gehackter Dill
- ½ TL Senf
- 6 Walnüsse, klein gehackt
- Pfeffer

### Belag:

- 200 g Räucherlachs in Scheiben

## Zubereitung

1. Backofen vorheizen auf . Ein Blech (ca. 30 × 40 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Blattspinat waschen und in einer großen Pfanne ohne Wasser kurz zusammenfallen lassen. Abkühlen lassen und mit den Händen gut ausdrücken, dann fein hacken.
3. Eier trennen. Eigelb mit Käse, Mehl, Gewürzen und Dill verrühren. Spinat untermischen.
4. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben, sodass eine luftige, grüne Masse entsteht.
5. Masse gleichmäßig auf Backpapier verstreichen und ca. 12 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen, bis sie leicht fest, aber nicht trocken ist.
6. Auf ein frisches Backpapier stürzen. Abkühlen lassen.
7. Für die Füllung alle Zutaten gut verrühren.
8. Abgekühlten Spinatboden mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Räucherlachs belegen. Mithilfe des Backpapiers straff aufrollen.
9. Rolle fest in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kaltstellen.
10. Vor dem Servieren in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.



30 Minuten



ca. 387 kcal p.P.  
(für 4 Portionen)





## Zutaten

- 25 g feine Haferflocken
- 1/2 kleine Möhre, fein geraspelt
- 1/2 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Senf
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Ei, verquirlt
- 125 g Rinderhackfleisch
- Olivenöl zum Braten

### Kräuterschmand-Dip:

- 150 g Schmand
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill), fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Spritzer Zitronensaft
- 2 TL Senf

# HACKBÄLLCHEN MIT DIP

## Zubereitung

1. Haferflocken, Möhre, Zwiebel, Senf, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Rinderhackfleisch und verquirltes Ei dazugeben und alles gut verkneten. Die Masse ca. 5 Minuten quellen lassen, damit die Haferflocken etwas Feuchtigkeit aufnehmen.
3. Aus der Masse 6 kleine Hackbällchen formen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten (ca. 8–10 Minuten), dabei gelegentlich wenden.
5. Für den Dip Schmand mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.
6. Dazu gemischte Gemüse-Rohkost reichen, z.B. Kohlrabi, Möhren, Gurke, Paprika.

## Tipps

- Die Hackbällchen schmecken auch kalt und sind ideal zum Mitnehmen.
- Den Dip separat transportieren, damit er frisch bleibt.





25 Minuten



ca. 400 kcal

vegetarisch, vegan

30

## Zutaten

### Für die Polenta-Würfel:

- 40 g Polenta (Maisgrieß)
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Olivenöl zum Anbraten

### Für das Paprikagemüse:

- 2 kleine Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

### Für den Dip:

- 1 EL Joghurt oder Schmand mit frischen Kräutern (z.B. Petersilie)



# POLENTA-WÜRFEL MIT PAPRIKA-GEMÜSE

## Zubereitung

1. Wasser mit etwas Salz aufkochen, Polenta einrühren und unter Rühren ca. 2–3 Minuten köcheln lassen, bis sie dick wird.
2. In eine kleine rechteckige Form füllen, glattstreichen und abkühlen lassen (ca. 10–15 Min. im Kühlschrank). Dann in Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl ca. 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne hinzufügen und kurz mit anrösten.
4. In einer zweiten Pfanne die Polentawürfel in Olivenöl rundherum goldbraun anbraten (ca. 5–7 Minuten).
5. Paprikagemüse mit den krossen Polenta-Würfeln auf einem Teller anrichten. Mit Kräuterschmand oder-joghurt toppen.



# LACHS AUF COUSCOUS

## Zutaten

- 120 g Lachsfilet
- 60 g Couscous (oder Quinoa)
- 80 g roher Brokkoli
- 80 g Cocktail-Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Rucola
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Für das Dressing:

- ½ reife Avocado
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Couscous in 150 ml Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 12–15 Minuten garen, bis das Wasser aufgesogen ist. Abkühlen lassen.
2. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Lachs auf jeder Seite anbraten, bis er gar und goldbraun ist.
3. Brokkoli fein hacken. Mit Tomaten (vierteln) und Frühlingszwiebel (in Scheiben) vermengen.
4. Rucola und das Gemüse mit dem abgekühlten Couscous vermengen.
5. Für das Dressing Avocado, Limettensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig pürieren.
6. Dressing unter den Salat mischen.
7. Lachs darauf anrichten und servieren.





# COUSCOUS-GEMÜSE-BOWL

## Zutaten

### Für das Gemüse:

- 50 g Couscous
- 100 ml Wasser
- 1 kleine Zucchini, Würfel
- 1 kleine Möhre, Würfel
- 1 kleine Paprika, Würfel
- 1 Frühlingszwiebel, Ringe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 EL frische Petersilie und Minze
- Salz & Pfeffer

### Für das Dressing:

- 1 EL Schmand
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Zitronenabrieb
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Honig
- Salz & Pfeffer

vegetarisch



15 Minuten



ca. 520 kcal

## Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Abdecken und 10 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.
3. Für das Dressing alle Zutaten glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Anrichten den Couscous in eine Schüssel geben. Gemüse, Walnüsse, Kürbiskerne und Petersilie darauf verteilen.
5. Mit dem Dressing servieren.

## Tipps

- Als vorbereitete Bowl perfekt für unterwegs oder fürs Büro – hält sich gut 1–2 Tage im Kühlschrank. Dressing extra mitnehmen.



# RINDERSTEAK AN COUSCOUS

50 g Couscous  
120 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
120 g Rindersteak, in dünne Streifen  
1/2 TL Paprikapulver  
1/4 kleine Aubergine, gewürfelt  
1/2 rote Paprika, gewürfelt  
1 kleine Frühlingszwiebel, in Ringe  
1 EL frische Kräuter, gehackt  
2 EL Walnusskerne, grob gehackt  
2 EL Granatapfelkerne  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Couscous mit 120 ml heißer Gemüsebrühe übergießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rindfleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und 3–4 Minuten scharf anbraten, bis sie Farbe haben.
3. Aubergine, Paprika und Frühlingszwiebel hinzufügen und 4–5 Minuten mitbraten, bis das Gemüse weich ist.
4. Couscous mit einer Gabel auflockern und zusammen mit Petersilie, Walnüssen und Granatapfelkernen unter das Gemüse und Fleisch mischen.
5. Mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



10 Minuten



ca. 620 kcal



# REIS-BOWL MIT THUNFISCH

## Zutaten

### Für die Bowl:

- 60g Naturreis
- 1 TL Olivenöl
- 80g Cocktailtomaten, halbiert
- 60g Gurke, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, feine Ringe
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 gekochtes Ei
- ½ Avocado
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2-3 Walnüsse

### Für den Kräuter-Dip:

- 2 EL Crème fraîche
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- Salz, Pfeffer



30 Minuten



ca. 700 kcal

## Zubereitung

1. Reis mit 1,5-2-fachen Menge leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebel und Rucola vorbereiten.
3. Thunfisch abtropfen lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Gekochtes Ei pellen und vierteln.
5. Avocado in Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln
6. Für den Dip Crème fraîche mit Honig, Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
7. Reis als Basis in eine Schüssel geben, Gemüse, Thunfisch, Ei und Avocado darauf anrichten.
8. Dip dazugeben oder separat servieren.



# REISPFANNE HÜHNCHEN

- 60g Naturreis (oder Hirse)
- 100g Hähnchenbrustfilet
- 200g Gemüse, z. B. Aubergine, Kohlrabi, Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 TL Olivenöl
- 100–120 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Mandelmus
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Knoblauch, Curry
- Frische Kräuter
- Sonnenblumenkerne, geröstet

## Zubereitung

1. Reis 2,5-facher Menge Wasser mit etwas Salz weich garen (ca. 25 Min.).
2. Aubergine, Kohlrabi klein würfeln. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Nach 2–3 Minuten mit der Brühe ablöschen, Deckel auflegen und ca. 6–8 Minuten schmoren lassen.
3. Spinat zum Schluss unterheben und zusammenfallen lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss abschmecken. Frische kleingehackte Kräuter untermischen.
5. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Knoblauch und Curry würzen und in etwas Öl scharf anbraten.
6. Reis mit dem Gemüse vermengen, Mandelmus unterrühren, abschmecken und Hähnchenstreifen on top geben.



25 Minuten



ca. 485 kcal







15 Minuten



ca. 460 kcal

vegetarisch, vegan

36



## Zutaten

- 50 g Vollkornnudeln
- 150 g Brokkoli
- 150 g Cocktail-Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml süße Sahne
- 1–1,5 TL Honig (Dattelpüree)
- Salz, Pfeffer
- Getrockneter Oregano oder Basilikum
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)
- 1 EL Pinienkerne, geröstet
- Optional: Parmesan oder Mozzarella

# PASTA-BOWL MIT BROKKOLI

## Zubereitung

1. Nudeln in kochendem leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen und in einem separaten Topf 5–6 Minuten bissfest garen.
3. Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark, Chili, getrocknete Kräuter und Honig kurz mitbraten.
4. Anschließend Tomaten und Sahne dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen.
5. Den Brokkoli in die fertige Sauce geben. Abschmecken.
6. Nudeln mit der Sauce, geröstete Pinienkerne und frische Kräuter anrichten.

## Tipps

- Die Nudeln und Sauce getrennt aufzubewahren verhindert matschige Nudeln und erhält den frischen Geschmack.

# CHICKEN-NUDELSALAT

## Zutaten

### Für den Salat:

- 50 g Vollkornnudeln
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1/4 Zucchini
- 1/4 Gurke
- ¼ Paprika
- 1 Handvoll Erbsen (TK)
- 1 Handvoll Rucola
- 10 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Zitronensaft

### Für das Joghurtdressing:

- 2 EL Naturjoghurt (ca. 40 g)
- 1 TL Zitronensaft oder heller Balsamico
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter: z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill



25 Minuten



ca. 614 kcal

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen und auskühlen lassen.
2. Zucchini klein würfeln, in Olivenöl 2–3 Min. anbraten, dann abkühlen lassen.
3. Gurke und Paprika in feine Würfel schneiden.
4. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und in der Pfanne goldbraun braten.
5. Erbsen kurz blanchieren oder auftauen.
6. Dressing aus Joghurt, Zitronensaft/Balsamico, Honig, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren.
7. Alles in einer großen Schüssel vermengen: Nudeln, Gemüse, Hähnchen, Walnüsse, Dressing.

## Tipps

- Statt Hühnchen Halloumi, Tofu oder Feta verwenden.





# SÜSS & GESUND GENIESSEN

---

Manchmal überkommt uns der kleine Hunger auf etwas Süßes – sei es nach dem Essen, zwischendurch im Alltag oder gerade dann, wenn der Stress groß ist. Viele greifen in solchen Momenten automatisch zu Schokolade, Keksen oder anderen industriellen Süßigkeiten. Doch genau dann ist es wichtig, bewusst zu wählen.

## *Stilvoll genießen*

---

Die folgenden Rezepte zeigen dir, dass Süßes nicht ungesund sein muss. Ob ein frisches Müsli, cremiger Schoko-Quark, Obst auf Knäckebrot, ein Erdbeer-Shake, Energy Balls, Müsliriegel oder knusprige Reiswaffeln mit süßem Aufstrich – diese Ideen geben dir schnell verfügbare Energie, machen satt und tun Körper und Seele gut.



## *Stress-Essen - aber richtig!*

---

Besonders beim sogenannten „Stress-Essen“ hilft es, gesunde Alternativen parat zu haben. Statt den Körper mit leeren Kalorien zu belasten, versorgen dich diese kleinen Snacks mit Nährstoffen, Ballaststoffen und wertvoller Energie. So stillst du nicht nur deinen Appetit, sondern unterstützt auch dein Wohlbefinden – ganz ohne schlechtes Gewissen.



# 3X SÜSSER GENUSS

Dir steht der Sinn eher nach einem süßen Snack? Mit diesen Zutaten aus dem Supermarkt gelingt es ganz einfach.

## Power-Müsli

- 3 EL Haferflocken mit Naturjoghurt mischen.
- 1 Banane und 1 Apfel (oder was du magst) klein schneiden und mit Honig abschmecken.
- Walnüsse und Kokosflocken drüber streuen.



10 Minuten



ca. 600 kcal



## Schoko-Genuss

- Quark, Schmand, Joghurt oder Skyr mit Honig (Dattelpüree), 1 TL Back-Kakao, 1 TL Nussmus und 1 Handvoll Nüsse mischen.



5 Minuten



ca. 450 kcal

## Knäcke meets Fruit

- Vollkornknäckebröt mit Quark (Vollfett) bestreichen.
- Anschließend festen Honig aufstreichen.
- Und mit Bananen- oder Erdbeerscheiben belegen.



5 Minuten



ca. 250 kcal



*Enjoy*





10 Minuten



ca. 319 kcal

40



## Zutaten

### Für den Chia-Pudding:

- 1 EL Chia-Samen
- 50 ml süße Sahne
- 50 ml Wasser
- 15 g Honig
- Zimt
- 1 Msp. Vanille
- Zitronenschale (Abrieb)

### Für das Topping:

- 1 Handvoll Erdbeeren
- frische Minze
- Kakaonibs

# ERDBEER CHIA-PUDDING

## Zubereitung

---

1. Alle Zutaten für den Chia-Pudding in ein Schälchen geben und gut vermischen.
2. Den Pudding für mind. 1 Stunde (eher mehr) zum Quellen in den Kühlschrank stellen.  
Er soll recht fest werden.
3. Die Erdbeeren klein schneiden.
4. Den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank holen und die Erdbeeren darauf verteilen.
5. Zum Dekorieren ein paar Blätter frische Minze rupfen und Kakaonibs über den Pudding geben.

## Tipps

- Für eine vegane Version kannst du die Sahne-Wasser-Mischung austauschen gegen Hafermilch oder Mandelmilch. Statt Honig nimmst du Dattelpüree.
- Anstelle von Erdbeeren kannst du auch Mango, Himbeeren oder Blaubeeren nehmen.

# ERDBEER SHAKE

*Guten  
Appetit*

## *Zutaten*

- 400 g Erdbeeren
- 200 ml Sahne
- 300-400 ml Wasser
- 75 g Honig
- 2 Spritzer Orange



5 Minuten



ca. 520 kcal  
(für 2 Portionen)

## *Zubereitung*

### **SCHRITT 1**

Alle Zutaten miteinander mit einem Mixer zu einem cremigen Drink mixen.

### **SCHRITT 2**

Wenn der Shake durch die Sahne zu dick wird, einfach noch etwas Wasser dazugeben, bis die Konsistenz stimmt.

### **SCHRITT 3**

Gut gekühlt genießen!







20 Minuten



ca. 520 kcal  
(3 Portionen)

42



## Zutaten

- 190 g gemischte Nüsse  
(Cashews, Erdnüsse, Pistazien)
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Honig
- 1- 1,5 TL Salz
- 20 g Sesam
- Chili

# KNABBERNÜSSE SÜSS & SALZIG

## Zubereitung

---

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
3. Die Nüsse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten.
4. Für 10–12 Minuten im Ofen rösten auf der unteren Schiene.
5. Zwischendurch immer mal nachschauen, dass nichts anbrennt, auch mal verrühren.
6. Alles gut abkühlen lassen.

## Tipps

- Experimentiere mit verschiedenen Gewürzen wie Paprika, Zimt oder Knoblauchpulver, um den gerösteten Nüssen zusätzliche Aromen zu verleihen.

# DATTEL-NUSS-ENERGYBALLS

- 150 g Datteln
- 80 g Mandeln
- 50 g Haferflocken
- 2 EL Back-Kakao
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig (Dattelpüree)
- 1 EL Leinsamen

## Zubereitung

1. Die Datteln für einige Zeit in Wasser einweichen (oder kurz mit heißem Wasser übergießen).
2. Den Leinsamen mit 3 EL Wasser mischen und ca. 5 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
3. Datteln, Mandeln, Haferflocken, Kakaopulver und Zimt in einem starken Mixer geben. Alles zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
4. Leinsamen-Gel und Honig unterrühren. Alles gut vermischen.
5. Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen.
6. Bällchen in Kokosraspeln oder Nüssen wälzen.
7. Die Kugeln mindestens 1 Stunde kalt stellen, damit sie fest werden.

vegan



15 Minuten



ca. 54 kcal p.P.  
(20 Kugeln)







25 Minuten



ca. 115 kcal

44



## Zutaten

- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 5 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 140 g Butter
- 1,5 Eier
- 100 g Honig
- 15 g Kakao
- 30 g Kakaonibs
- 20 g Haselnusskerne
- 2 EL Haselnussmus

# SCHOKO-SCHOCK COOKIES

## Zubereitung

---

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Die Eier trennen, das Eiweiß steifschlagen und beiseite stellen.
3. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Alle anderen Zutaten (bis auf das Eiweiß) hinzufügen. Gut verrühren. Zum Schluss vorsichtig den Eischnee unterheben.
4. Walnussgroße Kügelchen formen, auf das Backblech setzen und platt rücken. Etwas Abstand zwischen den Cookies lassen.
5. Die Cookies nacheinander ca. 10-12 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.
6. Die Kekse auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einer Keksdose aufbewahren.

## Tipps

- Leckereien mit Back-Kakao eignen sich besonders gut als Tarnung, wenn jemand das dunkle Aussehen von Vollkornmehl nicht mag.

# BANANEN-HAFER-RIEGEL

- 1 reife Banane
- 100 g zarte Haferflocken
- 40 g Honig (oder Dattelpüree)
- 30 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln)
- 1 TL Zimt
- 30 g Rosinen

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Banane mit einer Gabel zerdrücken.
3. Mit Haferflocken, Honig, Nüssen, Rosinen und Zimt vermengen.
4. Die Masse auf ein kleines Backblech oder in eine ofenfeste Form drücken (ca. 1,5 cm dick).
5. Im Ofen ca. 20 Minuten backen, leicht abkühlen lassen.
6. In ca. 6 Riegel schneiden.

## Tipps

- Die Riegel halten sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank ca. 4–5 Tage. Ideal als Snack vor dem Training oder unterwegs!

vegan



30 Minuten



ca. 150 kcal p.P.  
(6 Riegel)





# KNUSPER- RIEGEL

## Zutaten

- 125 g Sonnenblumenöl
- 200 g Honig
- 1 Msp. Zitronenschale
- 125 g Sesam
- 125 g Sonnenblumenkerne oder Walnüsse
- 125 g Haselnüsse oder Mandeln, grob gemahlen
- 250 g Haferflocken

## So geht's:

1. Öl in einen Kochtopf geben und die restlichen Zutaten zufügen.
2. Unter ständigem Rühren erhitzen und leicht anrösten.
3. Auf ein gefettetes Backblech streichen und fest andrücken.
4. Im Backofen bei 175 Grad Ober-/Unterhitze ca. 12-15 Minuten backen.
5. Noch lauwarm in Riegel schneiden und auf dem Blech auskühlen lassen.



15 Minuten



ca. 200 kcal p.P.  
(24 Riegel)



# WAFFELN “SWEET”

---

## Maiswaffel mit Mandelmus & Apfel

- Maiswaffeln
- Mandelmus, dunkel
- Apfel
- Spritzer Zitronensaft
- Walnüsse
- Zimt oder Back-Kakao

## Dinkelwaffel mit Haselnussmus & Birne

- Dinkelwaffeln
- Haselnussmus
- Birne
- gehackte Haselnüsse
- Zimt oder Back-Kakao

## Reiswaffel mit Cashewmus & Heidelbeeren

- Reiswaffeln
- Cashewmus
- Heidelbeeren
- Cashewkerne
- Zimt oder Back-Kakao

## Reiswaffel mit Kokosnussmus & Orange

- Reiswaffeln
- Kokosnussmus
- Orange
- Kokosflocken
- frische Minze

## Maiswaffel mit Mandelmus & Banane

- Maiswaffeln
- Mandelmus, hell
- Banane
- Mandelblättchen
- frische Minze

## Dinkelwaffel mit Erdnussmus

- Dinkelwaffel
- Erdnussmus
- Erdnüsse
- Zimt oder Back-Kakao







*Special*

## SHOPPING-TIPPS

Brauchst du hin und wieder ein bisschen Nervennahrung? Einen Snack für zwischendurch? Dann habe ich ein paar gesunde Leckereien für dich, die du mit ruhigem Gewissen naschen kannst.



**Dattel  
Energy-Balls**



**Gefriergetrocknete  
Erdbeeren**



**Hafervoll-Riegel**

18 Stück



**Mango-Kokos-Balls**



**Gemüse-Chips**



# 12 Wochen Ernährung

Gefallen dir meine Rezepte? Hast du Freude an der leckeren vollwertigen Ernährung und möchtest dich langfristig gesund ernähren?

Dann möchte ich dir meinen 12-Wochen-Ernährungskurs ans Herz legen. Dieser Kurs bietet dir nicht nur fundiertes Wissen über gesunde Ernährung, sondern zeigt dir auch, wie du diese einfach und genussvoll in deinen Alltag integrieren kannst. Mit mir an deiner Seite!

**Durch die Umstellung auf eine vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung stärkst du deine Gesundheit, du verbesserst deine Figur und hast mehr Energie.**

Du erhältst monatliche persönliche Coaching-Gespräche (1:1), einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, über 250 leckere Rezepte, 20 Videos von mir (10x Ernährung Theorie, 10x Praxis Kochen & Backen).

Und noch viel mehr. Du wirst Teil unserer wertvollen Community, kannst regelmäßig an unseren Live-Talks teilnehmen und bekommst Zugang zu unserer exklusiven Mediathek mit wertvollen Tipps und motivierenden Videos.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig und stressfrei ändern möchten – ohne Verzicht, aber mit viel Freude am gesunden Genuss.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einer gesünderen und glücklicheren Lebensweise gehen!

Sichere dir dein **kostenfreies** Beratungsgespräch mit mir.

**Für mehr Informationen scanne den QR-Code:**

**[www.antjebrand.de/12wochen-ernaehrung](http://www.antjebrand.de/12wochen-ernaehrung)**

Ich freue mich, dich persönlich kennenzulernen!

Antje







# Noch mehr leckere Rezepte...

Wirf einen Blick in meine anderen Kochbücher und lass dich faszinieren von zahlreichen weiteren köstlichen, vollwertigen Rezepten.

[www.antjebrand.de/kochbuecher](http://www.antjebrand.de/kochbuecher)



## Natürlich Naschen

60 kreative, zuckerfreie Leckereien für die ganze Familie – ohne raffinierten Zucker, dafür mit natürlichen Zutaten voller Vitalstoffe. Von fruchtigen Snacks bis süßen Backideen: gesund naschen ohne Verzicht.

## Power Food für jeden Tag

60 Rezepte für Müsli, Porridge, Smoothies & Snacks. Schnell, nahrhaft und lecker – perfekt zum Frühstück, als Snack oder nach dem Sport. Dein Begleiter für mehr Energie und Wohlbefinden.



## Vegetarisch genießen

60 einfache, vollwertige Hauptgerichte – von herzhaften Kartoffel-, Nudel- und Reisgerichten über Aufläufe bis hin zu Suppen und Bratlingen. Leicht, abwechslungsreich und köstlich für jeden Tag.

## Frischkost Liebe

60 schnelle Rezepte für Salate, Smoothies & mehr – ideal zum Detoxen, für Energie und figurbewusste Ernährung. Frisch, vitalstoffreich und abwechslungsreich genießen.



## Vegan in Balance

60 vegane Rezepte – von Frühstück bis Dessert, frei von tierischem Eiweiß, Fabrikzucker und Ersatzprodukten. Vollwertig, naturbelassen und alltagstauglich. Für mehr Gesundheit und bewussten Genuss.



Du willst mehr?

[www.antjebrand.de](http://www.antjebrand.de)



Antje Brand

**BODYCOACHING**

"It's okay to take  
a break."

– Antje Brand

