



Leseprobe

Gordon Ramsay

Fit Food – Optimale Gesundheit und Fitness mit Genuss

Die besten Rezepte für gesunde Ernährung, Sporternährung und zum Abnehmen vom fittesten Sternekoch der Welt - Jetzt zum einmaligen Sonderpreis!

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 12. November 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Traumkombination – ein Sternekoch der zugleich Sportler ist

Gesundes Essen bedeutet für Gordon Ramsay weder Verzicht noch geschmackliche Kompromisse! Die ultimative Rezeptsammlung des international renommierten Küchenchefs kombiniert genial einfache und natürlich ausgewogene Ernährung mit extra viel Geschmack für jeden Tag.

Das Buch ist in drei Kapitel gegliedert: - **mehr Wohlbefinden** mit den ausgewogenen Rezepten für die ganze Familie- **gesunder Gewichtsverlust** ganz einfach mit schlanken Rezepten- **mehr Fitness** mit speziell auf das persönliche Trainingsprogramm abgestimmten Rezepten

Jedes Kapitel enthält unkomplizierte Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks und Beilagen. Gordon Ramsay kombiniert persönlich ausgewählte, gesundheitsfördernde Lebensmittel zu alltagstauglichen Gerichten, die mit viel Geschmack überzeugen. Ob Beeren-Hafer-Smoothie, Lachs-Ceviche mit Avocado und Minze, Flanksteak mit Chimichurri, Kokosnuss-Eis-Lollies oder aztekische heiße Schokolade – jedes der über 100 genialen Rezepte bietet eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen und zeigt, dass gesundes Essen einfach gut ist und gut tut.

2. Auflage 2020

© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by
Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Copyright © Gordon Ramsay 2018
Copyright Photography © Jamie Orlando Smith 2018

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise
Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie,
Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch
andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von
Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung
des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet
worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle
Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter
enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine
Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der
Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
„Ultimate Fit Food“ bei Hodder & Stoughton Ltd,
Hachette UK company

Projektleitung: Eva M. Salzgeber

Redaktion und Satz:

trans texas publishing services GmbH, Köln

Übersetzung: Claudia Weiß, Landsberg am Lech;

Annette Ostlaender, Köln

Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe:
OH, JA!, München
Bildredaktion: Sabine Kestler

Für die englischsprachige Originalausgabe:
Editorial Director: Nicky Ross
Project Editor: Natalie Bradley
Editor: Camilla Stoddart
Nutritionist: Kerry Torrens
Copy-editor: Annie Lee
Designer & Art Director: James Edgar
Photographer: Jamie Orlando Smith
Food Stylist: Phil Mundy
Props Stylist: Olivia Wardle
Shoot Producer: Ruth Ferrier
Art Director: Alasdair Oliver
Production Manager: Claudette Morris
© Hodder & Stoughton Ltd, Carmelite House, 50
Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

Druck + Bindung:
Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh



Penguin Random House Verlagsgruppe
FSC® N001967

Printed in Germany

ISBN 978-3-517-09774-9
www.suedwest-verlag.de

INHALT

EINLEITUNG 10

GESUND 20

NAHRHAFTES FRÜHSTÜCKSIDEEN 26

Saft aus Apfel, Minze, Spinat, Limette und Gurke **28**
Tropischer Chiasamen-Pudding **31**
Himbeer-Chiasamen-Konfitüre **32**
Buttermilchbrot mit gerösteten Haferflocken **34**
Haferflocken-Quinoa-Porridge
mit gemischten Saaten **35**
Porridge mit Apple-Pie-Gewürzen **36**
Vegetarische Regenbogen-Frittata **38**

NÄHRSTOFFREICHE MITTAGSGERICHTE

UND SALATE 40

Kaltes Erbsensüppchen mit Kokos **43**
Kichererbsen à la Coronation Chicken **44**
Röstkürbis mit Emmer-Sumach-Salat **45**
Salat mit geröstetem Blumenkohl, Quinoa
und Granatapfelkernen **48**
Salat mit Azukibohnen, Süßkartoffeln und Fenchel **50**
Asiatischer Nudelsalat **52**
Waldorfsalat mit Garnelen **54**
Thunfisch-Avocado-Tatar **56**
Gesunde Gemüse-Samosas **58**

ABENDESSEN UND BEILAGEN

MIT SUPERFOODS 60

Gegrillter Lachs auf Linsensalat **63**
Kabeljau in Miso-Marinade en Papillote **64**
Thunfischsteak mit Mango-Gurken-Salsa **67**
Rindersteak mit Bohnen-Fenchel-Püree **68**
Kürbis-Spaghetti mit Salbei-Walnuss-Pesto **71**
Zucchini-Spaghetti mit Fleischbällchen **72**
Lammsteaks mit Blumenkohl-Taboulé **74**
Wolfsbarsch-Ceviche mit Tomate, Zitrone
und Chili **76**
Zucchini-Fenchel-Carpaccio **77**
Salat mit Edamame, Zuckererbsen und Sellerie **81**
Gebackener Tandoori-Blumenkohl **82**
Röstgemüse mit Bagna-cauda-Dressing **85**
Spargelsalat mit Haselnusskernen **86**

GESUNDE SNACKS UND NICHT ZU

SÜSSE DESSERTS 88

Gurken-Minze-Limonade **90**
Apfel- und Bananenchips **93**
Rauchiger Hummus aus Bohnen **94**
Baba Ghanoush mit Minze **95**
Knusprige Kichererbsen **99**
Gegrillte Pfirsiche mit Granola-Crumble **100**
Eis am Stiel aus Joghurt und Beeren **103**
Schokoladen-Avocado-Mousse **104**

INHALT

SCHLANK 106

STARTE-WIE-DU-WEITERMACHEN-WILLST-

FRÜHSTÜCK 112

Beeren-Haferflocken-Smoothie	115
Haferflocken mit Himbeeren und Honig	117
Rührei mit Spinat, Tomaten und Feta	118
Zucchini-Omelett	121
Gefüllte Champignons mit Quinoa und Spiegelei	124
Tofu-Grünkohl-Pfanne	125

LEICHTE MITTAGSSNACKS ZUM DURCHHALTEN 126

Hähnchen-Quinoa-Saté in Reispapierrollen	128
Linsen-Karotten-Suppe mit Koriander	131
Harissa-Hummus mit Karotten auf Brot	132
Spinat-Sandwiches mit Eier-„Mayonnaise“	134
Sushi-Handrollen mit Naturreis	135
Caesar Salad mit Huhn und Grünkohl	138
Grüne Frühlingswraps	141

LEICHTE ABENDESSEN UND BEILAGEN 142

Mexikanischer Garnelen-Cocktail	144
Gebratener Tintenfisch auf Fenchel-Apfel-Salat	147
Lachs-Ceviche mit Grapefruit, Avocado und Minze	148
Bohnen-Erbсен-Suppe	150
Tamarinden-Garnelen	151
Thunfisch-Gemüse-Spieße mit Wasabi-Dip	154
Asiatischer Krautsalat	156
Brathähnchen mit Bohnen, Lauch und Spinat	157
Entenbrust mit Schmorfenichel und Orangen-Gremolata	160
Marinierte Schweinelende auf Ingwer-Sushireis mit eingelegtem Gemüse	162
Wild-Carpaccio mit Selleriesalat	164
Marinierter Tomatensalat	167

NASCHEN OHNE SCHULDGEFÜHLE 168

Grüner Eistee	170
Grünkohlchips mit Ahornsirup	173
Rauchiges Gewürz-Popcorn	174
Rote-Bete-Chips mit Kümmel	178
Würziges Apfelsorbet	179
Bananen-„Eis“	180
Kokoseis am Stiel	181
Karottenmakronen	184

FIT	186	CARBOLOADING AM VORABEND	226
BOOSTER-FRÜHSTÜCK	192	Sake-Miso-Muscheln mit Soba-Nudeln	228
Bananen-Datteln-Frühstücksshake	194	Südündisches Fisch-Curry	230
Beeren-Frühstücks-Bowl	196	Vollkorn-Kokos-Reis mit Ingwer	231
Joghurt-Pfirsich-Bowl	199	Scharfe Fisch-Tacos	235
Pancakes mit Erdnussbutter und Himbeerkonfitüre	200	Hähnchen-Kichererbsen-Tajine	236
Mexikanischer Obstsalat	204	Knusprige Putenschnitzel mit Kartoffelsalat	239
Eier mit Speck – aus dem Ofen	205	Süßkartoffelchips mit Chermoula	241
Burrito-Frühstück	208		
Huevos Rancheros	210	PROTEINREICHE ERHOLUNG	
		AM ABEND DANACH	242
MITTAGSSNACKS FÜR AKTIVE TAGE	212	Blumenkohlpizza	244
Wassermelonen-Feta-Salat mit Minze	215	Gegrilltes Stubenküken mit geröstetem Maissalat	247
Gemüse-Blauschimmelkäse-Salat mit kandierte Pekannüssen	216	Party-Lachs mit Zitrone und Wasabi	250
Rote-Bete-Brokkoli-Salat mit Räuchermakrele	219	Panzanella mit Hähnchenbrust	253
Sushisalat	220	Geschmortes Perlhuhn mit Knoblauch und Petersilie	254
Vietnamesischer Tofu-Knusper-Wrap	222	Würzige Köfte mit Bulgursalat	257
Kalifornischer Chickenburger	224	Flanksteak mit Rosmarin-Chimichurri	260
		HIGH-ENERGY-SNACKS UND	
		WOHLVERDIENTE VERSUCHUNGEN	262
		Wassermelonen-Cooler	265
		Pita-Tacos mit rotem Paprikadip	266
		Müsliriegel mit Saaten und Nüssen	268
		Schokoladen-Milchshake	270
		Müsl-Energiekugeln	271
		Schokoladenkugeln	273
		Feigenröllchen	274
		Erdnussbutter-Schokoladen-Eis	277
		Käsekuchen im Glas	278
		Heiße Schokolade	280
		REGISTER	281
		DANKSAGUNG	287
		UMRECHNUNGSTABELLE	288

GESUNDE KINDER

Es ist besonders wichtig, dass Kinder alle nötigen Makro- und Mikronährstoffe für ihr Wachstum und ihre Entwicklung erhalten. Eine Angabe des genauen Nährstoffbedarfs von Kindern und Jugendlichen geht über den Rahmen dieses Buches hinaus, aber ich glaube, dass es Kindern hilft, eine Vorliebe für gesundes Essen zu entwickeln, wenn man sie von klein an mit einer großen Vielfalt an Lebensmitteln vertraut macht, einschließlich vieler Obst- und Gemüsesorten. Indem Sie Frittiertes und verarbeitete fette, salzige und übermäßig süße Lebensmittel auf ein Minimum beschränken, können Sie Ihren Kindern beibringen, dass es sich dabei um besondere Leckerbissen handelt, die man sich nur ab und zu gönnen sollte. Die Zubereitung von leckeren Smoothies, Suppen, Eintöpfen und Saucen voller Gemüse ist eine hervorragende Möglichkeit, um heranwachsende Kinder mit so vielen Nährstoffen wie möglich zu versorgen, sogar Kinder, die normalerweise einen großen Bogen um Gemüse machen. Gemeinsame Familienmahlzeiten können Ihre Kinder zudem ermutigen, neue Dinge zu probieren, wenn sie sehen, was die Erwachsenen essen.

Aber mir geht es nicht nur darum, was wir unseren Kindern zu essen geben. Es geht vor allem darum, sie zu lehren, eine gute Wahl zu treffen, und sie mit den

Fähigkeiten auszustatten, die sie brauchen, um für sich selbst zu sorgen, wenn sie von Zuhause ausziehen – Fähigkeiten wie Kochen und Grundkenntnisse über Ernährung. Von Anfang an war es für Tana und mich wichtig, dass unsere Kinder sich gut mit Lebensmitteln auskennen und wissen, woher sie kommen, wie man sie zubereitet und welche Auswirkung sie auf unsere Gesundheit haben. Heute sind sie Teenager und es scheint sich auszuzahlen. Natürlich mögen sie Pizza, Schokolade und Limonade, wie alle anderen auch, aber sie ernähren sich überwiegend gesund und abwechslungsreich, um solche besonderen Genüsse wieder auszugleichen. Sie haben auch verstanden, wie wichtig die Verbindung von Ernährung und Bewegung ist und sie sind alle sehr aktiv. Ich denke, dass wir ihnen eine gesunde Einstellung zum Essen mitgegeben haben, die sie ein Leben lang begleiten wird.

Es gibt viele familienfreundliche Rezepte in diesem Buch, aber ich möchte darauf hinweisen, dass eine fettarme Ernährung für Kinder nur dann geeignet ist, wenn sie von einem Arzt verordnet wurde. Gesunde Fette sind besonders wichtig für die kindliche Entwicklung, deshalb ist es nicht empfehlenswert, die Fettzufuhr einzuschränken.

SO BENUTZEN SIE DIESES BUCH

Jedes Gericht in diesem Buch wurde von Ernährungswissenschaftlern analysiert. Die Nährwerte sind bei jedem Rezept angegeben, um Ihnen zu helfen, sich damit für die Zubereitung im Alltag vertraut zu machen. Ausgehend von diesen Zahlen habe ich die Rezepte in drei Gruppen eingeteilt – Gesund, Schlank und Fit.

Es gibt jedoch keine starren Regeln. Sie können die Rezepte aus den verschiedenen Bereichen frei kombinieren, je nachdem, für wen Sie kochen. So können Sie zum Beispiel eine gesunde Beilage zu einem mageren Hauptgericht servieren, wenn Sie für Kinder und normale Esser kochen. Oder Sie kombinieren eine kohlenhydratreiche Beilage aus dem Fit-Bereich mit einem gesunden Abendessen, wenn Sie gerade für einen Wettkampf trainieren. Behalten Sie einfach die Zahlen im Lauf eines Tages im Blick, damit Sie nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie eigentlich benötigen.

Hier finden Sie die offiziellen Referenzwerte für die Energiezufuhr von Männern und Frauen bei mäßi-

ger körperlicher Aktivität. Diese geben an, was Sie pro Tag für eine gesunde, ausgewogene Ernährung benötigen. Behalten Sie die Werte im Kopf, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen, um sicherzugehen, dass Sie angemessen versorgt sind, und versuchen Sie, die angegebenen Werte für Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz nicht zu überschreiten. Der Nährstoffbedarf kann individuell variieren, daher sollen die Angaben nur als Orientierung dienen.

	FRAUEN	MÄNNER
kcal	2000	2500
Fett (g)	70	95
gesättigte Fettsäuren (g)	20	30
Kohlenhydrate (g)	260	300
Zucker (g)	90	120
Eiweiß (g)	50	55
Salz (g)	6	6

GESUND

Um als gesund zu gelten, sollten die Gerichte folgende Nährwerte pro Portion nicht überschreiten:

- 5 g gesättigte Fettsäuren
- 15 g Zucker
- 1,5 g Salz

Diese Rezepte sind ideal, um ein gesundes Gewicht zu halten, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Aufnahme einer Vielzahl von Nährstoffen zu garantieren.

SCHLANK

Die Gerichte in dieser Gruppe enthalten pro Portion weniger als:

- 300 Kalorien bei den Frühstücksrezepten
- 600 Kalorien bei Mittag- und Abendessen
- 150 Kalorien bei Snacks

Außerdem stammen weniger Kalorien aus Fett. Die Rezepte aus dieser Kategorie werden Ihnen helfen, weniger Kalorien zu sich zu nehmen, was Ihnen wiederum im Lauf der Zeit dabei helfen wird, abzunehmen, vor allem bei gleichzeitig erhöhter Aktivität.

FIT

Der Fit-Bereich ist voller Mahlzeiten und Snacks mit der richtigen Menge, Art und Kombination an Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) für einen aktiven Lebensstil. Diese Rezepte versorgen Sie mit:

- Brennstoff für Training und Ausdauersport
- Eiweiß zur Regeneration und Reparatur müder Muskeln

Manche dieser Gerichte enthalten mehr Kalorien, um die Bedürfnisse des Körpers während des Trainings zu erfüllen.

HINWEISE ZU DEN ZUTATEN

ARTGERECHTE TIERHALTUNG

Kaufen Sie Fleisch, Eier und Milchprodukte möglichst von landwirtschaftlichen Betrieben, die einen guten Ruf genießen und auf das Wohlergehen ihrer Tiere achten. Das ist nicht nur für die Tiere besser, sondern auch für Sie, da diese Produkte höchstwahrscheinlich weniger belastet und geschmackvoller sind.

FETTARME LEBENSMITTEL

Zu Hause versuchen wir, naturbelassene Zutaten zu verwenden, damit wir genau wissen, was wir unserem Körper zuführen. Vermeiden Sie fettarme Varianten Ihrer Lieblingsprodukte, da diese oft viel Zucker beinhalten, um den Mangel an Geschmack auszugleichen. Jedoch verwenden auch wir in einigen Rezepten dieses Buches, bei denen es auf einen niedrigen Fettanteil ankommt, fettarme Milchprodukte wie teilentrahmte Milch, fettreduzierte Kokosmilch und griechischen Joghurt mit null Prozent Fett.

BIO-ZUTATEN

Greifen Sie, wenn möglich, zu biologischen Zutaten, da sie weniger Pestizide und Schwermetalle, dafür mehr Nährstoffe enthalten. Außerdem belasten sie die Umwelt nicht so stark, es ist also ein Gewinn für beide Seiten.

EIER

Für alle Rezepte in diesem Buch werden Eier der Gewichtsklasse M benötigt, soweit nichts anderes angegeben ist. Kaufen Sie wenn möglich immer Eier aus Freilandhaltung oder Bio-Eier.

FISCH

Kaufen Sie Fisch aus nachhaltigen Quellen, der mit umweltfreundlichen Methoden gefangen oder gezüchtet wurde.

ÖL

In diesem Buch verwende ich überwiegend Oliven-, Raps- und Erdnussöl zum Braten und natives Olivenöl extra für Salatdressings sowie zum Beträufeln und Verfeinern fertiger Gerichte. Wenn Sie Kokosöl verwenden, achten Sie darauf, ein unraffiniertes, natives Öl (auch VCO genannt) zu wählen, das reich an guten gesättigten Fettsäuren ist (siehe Seite 25 für weitere Informationen zu Kokosöl).

KRÄUTER

Ein kleines Bund Kräuter wiegt 25–30 g, ein großes Bund 50–60 g.

SALZ

Ich würze mein Essen mit Meersalz, weil es den Geschmack verstärkt. Wenn Sie Ihren Salzkonsum einschränken möchten, können Sie auch ganz auf Salz verzichten.

FETT

Fett hatte es viele Jahre lang sehr schwer. Es wurde für Fettleibigkeit, erhöhte Cholesterinwerte und Herzkrankungen verantwortlich gemacht, und die Empfehlung lautete, den Fettverzehr auf ein Minimum zu beschränken. Aber wie bei vielen Ernährungstipps ist es in Wirklichkeit nicht so einfach. Wir brauchen sogar ein gewisse Menge Fett in unserer Ernährung, um gesund zu bleiben. Fett ist ein wertvoller Energielieferant und unentbehrlich für die Bildung von Hormonen sowie für die Aufnahme verschiedener wichtiger Vitamine, darunter die Vitamine A, D, E und K.

Wie bei Zucker und Kohlenhydraten, gibt es auch beim Fett zwei verschiedene Arten. Traditionell wurden gesättigte Fettsäuren, die in tierischen Produkten wie Schweineschmalz, Butter und Käse enthalten sind, als „schlechte“ Fette eingestuft, während ungesättigte aus pflanzlichen Quellen wie Oliven-, Sonnenblumen- und Nussölen sowie aus fettem Fisch als „gute“ Fette angesehen werden. Neuere Studien stellen die alten Überzeugungen allerdings in Frage und deuten darauf hin, dass gesättigte Fettsäuren gar nicht so schlecht für uns sind wie bisher angenommen. Das mag eine gute Nachricht für alle sein, die sich über ein schön marmoriertes Steak freuen und ab und zu gern mit Butter kochen, die Richtlinien der Regierung haben sich allerdings nicht geändert. Sie empfehlen immer noch eine Zufuhr an gesättigten Fettsäuren von weniger als 20 g für Frauen und weniger als 30 g für Männer.

Einige Rezepten in diesem Buch enthalten Kokosöl. Das ist hier erwähnenswert, denn obwohl dieses Öl von einer Pflanze stammt, enthält es eine Menge gesättigter Fettsäuren. Es handelt sich jedoch um eine besondere Art von gesättigten Fettsäuren. Man nimmt an, dass sie beim Abnehmen helfen können, indem sie den Appetit reduzieren und den Stoffwechsel anregen. Wenn Sie Kokosöl kaufen, wählen Sie die unraffinierte, native Variante (VCO), da sie sehr viele dieser besonderen Fettsäuren enthält.

Es gibt noch weitere Fettsäuren, die für einen guten Gesundheitszustand unverzichtbar sind. Diese essentiellen Fettsäuren (bekannt als Omega-3-Fettsäuren) sind gut fürs Herz und wichtig für Lernen und Verhaltensweisen. Gute Quellen sind fettreiche Fische wie Lachs und Thunfisch sowie, in geringerem Maße, Nüsse und Samen wie Walnusskerne, Chia- und Leinsamen. Wir sollten uns aktiv bemühen, mehr davon zu essen.

Sowohl bei gesättigten wie auch bei ungesättigten Fettsäuren sollten wir immer bedenken, dass Fett, Gramm für Gramm, mehr als doppelt so viele Kalorien liefert wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Wenn Sie zu viel Fett verzehren, ohne es durch Bewegung wieder zu verbrennen, wird die überschüssige Energie als Körperfett gespeichert. Auch wenn Fett laut aktueller Forschungsergebnisse gut für uns ist, sollten wir es dennoch nicht mit einem Teller „Fish and Chips“ feiern!

EIN WORT ZUM THEMA FLÜSSIGKEITSBEDARF

Fast noch wichtiger als was Sie essen, ist, wie viel Sie trinken. Ein Mensch kann mehr als drei Wochen überleben, ohne etwas zu essen, er würde jedoch schon nach etwa drei Tagen ohne Wasser sterben. Unser Körper besteht zu mindestens 60 Prozent aus Wasser und es ist sehr wichtig, das Flüssigkeitsniveau während des Tages immer wieder aufzufüllen, vor allem, wenn Sie Sport treiben (siehe Seite 191 für weitere Informationen über den Flüssigkeitsbedarf beim Sport). Es wird empfohlen, sechs bis acht Gläser Wasser am Tag zu trinken, um eine Dehydrierung zu vermeiden, die zu Kopfschmerzen, Gereiztheit und Müdigkeit führen kann. Erfreulicherweise zählen auch andere Getränke wie Kaffee, Tee, Fruchtsäfte und Smoothies zu Ihrer täglichen Flüssigkeitszufuhr. Darüber hinaus stammen circa 20 Prozent der Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen, aus den Lebensmitteln, die wir verzehren, vor allem, wenn wir viel Obst und Gemüse essen – ein weiterer Grund, darauf hinzuwirken, das 5-pro-Tag-Ziel sogar noch zu übertreffen.

NAHRHAFTES FRÜHSTÜCKS- IDEEN

SAFT AUS APFEL, MINZE, SPINAT, LIMETTE UND GURKE	28
TROPISCHER CHIASAMEN-PUDDING	31
HIMBEER-CHIASAMEN-KONFITÜRE	32
BUTTERMILCHBROT MIT GERÖSTETEN HAERFLOCKEN	34
HAERFLOCKEN-QUINOA-PORRIDGE MIT GEMISCHTEN SAATEN	35
PORRIDGE MIT APPLE-PIE-GEWÜRZEN	36
VEGETARISCHE REGENBOGEN-FRITTATA	38

SAFT AUS APFEL, MINZE, SPINAT, LIMETTE UND GURKE

FÜR 2 PERSONEN

Ein frisch gepresster Saft ist eine ausgezeichnete, vitaminreiche Art, den Tag zu beginnen. Er weckt die Geschmacksknospen und gleicht den Flüssigkeitshaushalt nach der langen Nachtruhe wieder aus. Säfte zählen auch zu den fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Sie werden also schon ins Rennen starten, bevor sie überhaupt etwas gegessen haben. Dieses Rezept ist besonders gut geeignet, um Kinder dazu zu bringen, Spinat zu essen, denn sie werden ihn nicht herausschmecken. Sie können den Saft auch auf Eis servieren, als erfrischenden alkoholfreien Cocktail für Sommergäste.

- 1 grüner Apfel, entkernt und geviertelt
- 4 Zweige Minze, nur die Blätter
- 2 große Handvoll Spinatblätter, gewaschen
- Saft von 1 ½ Limetten
- ½ Salatgurke, grob gehackt

1. Alle Zutaten in eine Saftpresse oder einen Mixer geben und glatt pürieren. Wenn die Mischung nicht von selbst aus der Saftpresse herausläuft, während des Entsaftens etwas kaltes Wasser hinzufügen.
2. Den Saft in einem hohen Glas auf Eis servieren.

PRO PORTION

kcal	48
Fett (g)	1,0
ges. Fettsäuren (g)	0,1
Kohlenhydrate (g)	7,0
Zucker (g)	7,0
Ballaststoffe (g)	1,0
Eiweiß (g)	2,0
Salz (g)	0,03

TROPISCHER CHIASAMEN-PUDDING

FÜR 4 PERSONEN

Meine Frau Tana stellte mir dieses leichte Frühstück vor, das gerade voll im Trend liegt. Sie ernährt sich sehr gesund und bringt uns alle dazu, Gemüse zu essen und neue Dinge wie Chiasamen, Kokoswasser und Gojibeeren zu probieren. Chiasamen sind voller guter Inhaltsstoffe wie pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Antioxidanzien, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe. Zudem sind sie wahre Verwandlungskünstler: Chiasamen können ungefähr das Zehnfache ihres Eigengewichts an Flüssigkeit aufnehmen. So lassen sie sich auf wundersame Weise in leckere Frühstücks-Bowls verwandeln.

320 ml Kokosdrink
80 g Chiasamen
½ TL Vanilleextrakt
1 Mango, gewürfelt
2 EL Gojibeeren
2 EL geröstete Kokoschips (nach Belieben)

1. Den Kokosdrink in einen Messbecher gießen.
2. Die Chiasamen auf 4 Frühstücksschalen verteilen und je 80 Milliliter Kokosdrink und 1 Tropfen Vanilleextrakt hinzugeben.
3. Abdecken und mindestens 1 Stunde oder über Nacht kalt stellen.
4. Wenn der Pudding verzehrfertig ist, gewürfelte Mango und Gojibeeren auf die Chiasamen geben und nach Belieben die gerösteten Kokoschips darüberstreuen.

VARIATION

Chiasamen-Pudding lässt sich auch mit anderen pflanzlichen Milch-Alternativen wie Mandel-, Reis-, Soja- oder Haferdrink sowie mit Kuhmilch zubereiten, und mit verschiedenen Früchten, Nüssen und Samen servieren. Experimentieren Sie einfach mit Aromen, die Sie mögen – beachten Sie dabei lediglich, dass das richtige Verhältnis von Chiasamen und Flüssigkeit bei 1 zu 4 liegt.

PRO PORTION

kcal	160
Fett (g)	8,0
ges. Fettsäuren (g)	2,0
Kohlenhydrate (g)	13,0
Zucker (g)	10,0
Ballaststoffe (g)	9,0
Eiweiß (g)	5,0
Salz (g)	0,20

