

Gesamt: ca. 332 kcal

(mit JA Joghurt 0,1%)



Kaffee Quark/Joghurt

Quark oder Joghurt mit Backkakao und Espresso

Tipp:

Der Joghurt 0,1 % von "JA"
hat die wenigsten Kalorien
37 pro 100g

500g	Joghurt (0,1%)
10g	Kakao Schwach Entölt (Bensdorp)
125g	Himbeeren
1	Nespresso Kapsel oder Espresso nach Wahl
6-8	Süßstofftabletten
1	Corny Free weiße Schokolade

Den Kakao in eine Espresso Tasse mit dem Süßstofftabletten (es kann auch jeder andere Süßstoff verwendet werden) geben.

Die Tasse mit heißem Espresso nach Wahl füllen und den Kakao darin gut auflösen.

Den Kakao Espresso zu dem Joghurt geben und gut mischen.

Das ganze kann auch mit 250g Magerquark und 250g Joghurt gemacht werden oder auch nur mit 500g Magerquark.

Je nach Geschmack kann man das Corny Free auch gegen einen EL Müsli oder andere Früchte tauschen.

Gesamt: ca. 380 kcal
pro Stück ca 15 bzw 30
kcal



Quark Muffins

Muffins mit Heidelbeeren oder Kirschen

Tipp:

Der Eiweiß Shake kann auch mit anderen Eiweiß Pulver oder Joylent ersetzt werden.

250g	Magerquark 0,2%
25g	Multablen Eiweiß Vanille Shake
15g	Weichweizengrieß
3g	Backpulver
125g	TK Heidelbeeren oder Obst nach Wahl
	flüssiger Süßstoff (nach Geschmack)

Für 12 große oder 24 kleine Muffins.

Alle Zutaten außer die Früchte miteinander vermengen.

Den Teig in die Muffin Form geben und dann die Früchte gleichmäßig auf den Muffins verteilen.

Bei 180 Grad Celsius Umluft ca 15-20 Minuten backen.

Langsam im Ofen auskühlen lassen damit die Muffins nicht zusammen fallen.

Gesamt: ca. 309 kcal



Eiweiß Waffeln

Waffeln mit Eiweiß Pulver statt Mehl

Tipp:

Das Multaben kann auch gegen anderes Eiweiß Pulver oder Joylent getauscht werden

1	Ei
50g	Multaben Eiweiß Vanille Shake
30ml	Milch 0,1
60g	Jogurt 0,1
3g	Backpulver

Die Menge ergibt zwei große runde Waffeln.

Die Zutaten miteinander mischen, um die Waffeln luftiger zu bekommen kann man das Ei auch trennen und den Eischnee dann unterheben.

In einem Waffeleisen ausbacken.

Und nach Belieben mit Obst nach Wahl servieren.

Gesamt: ca. 163kcal



After Eight Pudding

pudding mit Tee statt Milch

Tipp:
Kann auch mit anderem
Tee bzw. Pudding Pulver
verwendet werden.

	1	Puddingpulver (Dr. Oetker feinere Schokolade)
500ml		Wasser
	3	Pfefferminz Tee
		Süßstoff

500ml Wasser mit den Teebeuteln aufkochen und 15min ziehen lassen damit ein starker Tee dabei herauskommt.

Den Tee mit Süßstoff Süßen bis er schön süß ist und auch so getrunken werden könnte.

Jetzt das Puddingpulver wie auf der Packung angegeben zubereiten nur eben mit dem Tee statt Milch.

Gesamt: ca. 728kcal



Steak mit Pilzen und Blumenkohl

Tipp:
Mit Wasser statt Öl
braten.

400g Rinderhüfte

400g Blumenkohl

500g Pilze

250g Zwiebeln

Den Blumenkohl in kleine Stücke teilen und in Salzwasser kochen.

Die Pilze putzen.

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden.

Die Zwiebeln in einer Pfanne braten, dabei immer wieder ein bisschen Wasser dazu geben damit nichts anbrennt. Die Pilze dazu geben und weiter braten.

Wenn die Pilze und der Blumenkohl fertig sind das Steak in einer Grillpfanne braten.

Gesamt: ca. 808 kcal



Rosenkohl Kassler Pfanne

Rosenkohl Kassler Pfanne mit Kartoffelpuffer und Sahne Soße

Tipp:
ergibt eine große Portion
bzw zwei "normale"
Portionen

350g	TK Rosenkohl
150g	Kasslerlachs
70g	Zwiebeln
150ml	Rama Cremefine zum Kochen (7%)
375g	Kartoffelpufferteig (Henglein)

Den Kartoffelpufferteig in die gewünschte Form bringen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl langsam goldbraun braten. Bei Bedarf ein bisschen Wasser in die Pfanne geben oder zwischendurch mit Deckel abdecken (mit ein bisschen Übung klappt das jedes mal besser).

Das Kassler klein würfeln, und in einer weiteren Pfanne gut anbraten. Die in halbe Ringe geschnittenen Zwiebeln dazu geben und kurz mit braten. Die Cremefine dazu geben und nach belieben würzen. (zum Beispiel schmeckt Gyros Gewürz darin ganz gut oder auch mit Curry oder Paprika ist es sehr lecker)

Gesamt: ca. 683 kcal



Nudelsalat mit Hüttenkäse

Tipp:

Schmeckt auch mit 50g Nudeln und hat dann 180 kcal weniger. Für mehr Sättigung kann auch noch nach Belieben Blattsalat dazu gegeben werden.

100g	Nudeln (z.b. Spiralen)
-------------	------------------------

200g	Hüttenkäse (4%)
-------------	-----------------

260g	Gurke
-------------	-------

300g	Tomaten
-------------	---------

125g	Paprika (Gelb)
-------------	----------------

50g	Lauchzwiebeln
------------	---------------

Die Nudeln bissfest in Salzwasser kochen.

Währenddessen das Gemüse klein schneiden und in einer Schüssel mit dem Hüttenkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nudeln dazu geben.

Gesamt: ca. 344kcal



Ananas Kassler Pfanne

Ananas Kassler Pfanne mit Sauerkraut

Tipp:

Auch ohne Beilage lecker,
dazu schmecken Kartoffeln
oder eine andere Beilage
nach Wahl.

180g	Ananas (frisch)
-------------	-----------------

150g	Kasslerlachs
-------------	--------------

400g	Sauerkraut
-------------	------------

Das Kassler und die Ananas klein würfeln.

Das Kassler in einer Pfanne gut anbraten, die Ananas und das Sauerkraut dazu geben und nach belieben mit Salz Pfeffer abschmecken.

Gesamt: ca. 452 kcal



Rotkohl Salat

mit Karotten, Schinken und Apfel

Tipp:
Zimt und Limettensaft
zum abschmecken.

630g	Rotkohl (frisch)
260g	Karotten
100g	Rohschinkenwürfel (leicht)
100g	Zwiebeln
130g	Apfel
30ml	Himbeeressig (Hengstenberg)

Den Rotkohl in feine streifen schneiden. Ebenso die Karotten, Zwiebeln und den Apfel klein schneiden.

Die Schinkenwürfel in einer Pfanne braten. Dann die Zwiebeln, Karotten und den Rotkohl dazu geben. Zum Schluß die Äpfel dazu geben und mit dem Essig Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles braten so lange wie man möchte, als Salat eher kurz als warme Pfanne ein wenig länger.

Schmeckt auch gut am nächsten Tag als Salat.

Gesamt: ca. 109 kcal



Bohnen Salat

mit Silberzwiebeln

Tipp:

109 kcal bei der Menge ist
echt wenig.

- | | |
|---|--|
| 1 | Glas Bohnensalat (Siebenstern,380g) |
| 1 | Glas Silberzwiebeln (Siebenstern,190g) |

Beide Gläser leicht Abtropfen und die Bohnen und die Silberzwiebeln mischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gesamt: ca. 726 kcal



Schaschlik Pfanne

mit Gemüse

Tipp:

Mit Salat als Beilage sind das gute zwei Portionen.

200g	Gulasch (Rind)
200g	Gulasch (Schwein)
80g	Karotten
130g	Paprika (rot)
150g	Paprika (gelb)
100g	Tomaten
75g	Zwiebeln
100g	Gewürzgurken
200g	Weißkraut (frisch)
60g	Hela Curry Gewürz Ketchup light

Das Gulasch in einem Topf stark anbraten, immer mal ein paar spritzer Wasser dazu geben.

Dann das Gemüse nach einander dazu geben und immer kurz mit braten.

Mit ein wenig Wasser angießen und mit Salz, Pfeffer und Schaschlik Gewürz nach belieben würzen.

Den Ketchup dazu geben und mit Deckel ca 1 Std leicht köcheln lassen.

130kcal



Hüttenkäse

200g | Hüttenkäse (Exquisa 0,8%)

Hüttenkäse als Grundlage geht eigentlich immer. Gute Eiweißquelle und auch noch lecker.

Ein paar herzhaftere Varianten wären:

- Thunfisch, Kapern und Zwiebeln
- Lauchzwiebeln Salz und Pfeffer
- Tomaten, Paprika, Gurken und Zwiebeln

Da gibt es Zahlreiche Möglichkeiten einfach rein auf was man gerade Lust hat.

Auch süß schmeckt Hüttenkäse:

- Äpfel und Datteln
- Weintrauben
- dazu noch Xucker und Zimt lecker !

Gesamt: ca. 170 kcal



Süße Waffeln aus Kartoffelpufferteig (Henglein)

mit Apple Butter von Walden Farms (okcal)

200g | Kartoffelpufferteig von Henglein

Tipp:

Mit Zimt und Zucker
bestreuen

Ich verwende ein rundes Waffeleisen, pro Waffel 100g Teig flach ins Waffeleisen drücken und goldbraun backen.

Gesamt: ca. 500 kcal



Lachs Quark Rolle

Tipp:

Füllung nach Wahl

250g	Quark Creme Natur (Exquisa)
2	Eier
5g	Backpulver
100g	Räucherlachs
80g	Zwiebeln
75g	Paprika (rot)

Den Quark, Ei und das Backpulver in eine Schüssel geben.

Den Teig kann man nach belieben würzen, zB. Curry oder auf was man gerade Lust hat.

Den Teig auf ein Backblech mit Backpapier ca 0,5 cm dick streichen.

Das ganze ca. 20 min in den Ofen.

Dann nach Wahl belegen. Mit magerem Schinken und Salat schmeckt es auch toll.
und hat weniger kcal.

Gesamt: ca. 407 kcal



Waffeln aus Kartoffelpufferteig (Henglein)

mit Hüttenkäse Tomate&Basilikum

300g	Kartoffelpufferteig (Henglein)
-------------	--------------------------------

1	Hüttenkäse von Gervais Tomate&Basilikum oder Kräuter
----------	---

Ich verwende ein rundes Waffeleisen, pro Waffel 150g Teig flach ins Waffeleisen drücken und goldbraun backen.

Gesamt: ca. 250 kcal



Gemüse Eintopf

mit Viel Leicht Wiener

500g	TK Gemüse nach Wahl
500ml	Gemüsebrühe
2-3g	Konjakmehl
1	Wiener von VielLeicht (50kcal)

Das TK Gemüse in einem Topf mit 500ml Gemüsebrühe nach Wunsch Garen.

Das Konjakmehl zur Bindung dazu geben.

Zum Schluss die Wiener dazu geben und kurz erwärmen in der Suppe.

Gesamt: ca. 340 kcal



Cous Cous Salat

50g	Lauchzwiebeln
130g	Gurken
130g	Paprika (gelb)
100g	Karotten
200g	Zucchini
200g	Tomaten
40g	CousCous

Das Gemüse klein schneiden.

Karotten, Paprika, Zucchini und Lauchzwiebeln kurz in einer Pfanne je nach Wunsch braten.

Gurken und Tomaten frisch dazu.

Den CousCous in Wasser oder Brühe nach belieben garen.

Das ganze mischen und z.B mit Kräutersalz würzen.

Gesamt: ca. 350 kcal



Thunfisch Frikadellen

- | | |
|---|--|
| 1 | Dose Thunfisch (in eig. Saft) |
| 1 | Ei |
| 1 | Becher(200g)
Frischkäse (Exquisa 0,8 %) |

Alle Zutaten mischen (nach belieben würzen) und flache „Fladen“ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech machen.

ca. 20 min Backen je nach Wunsch.

Gesamt: ca. 550 kcal



Pizza aus Kloßteig

Tipp:
Belag nach Wahl

250g	Kloßteig (Fränkisch halb&halb)
1	Dose Thunfisch (in eig. Saft)
90g	Zwiebeln
60g	Mozzarella Light
50g	Salsa Dip

Den Kloßteig möglichst dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Den Teig ohne Belag ca 15 min Backen.

Dann eine Soße nach Wahl (hier ein Salsa Dip) darauf verteilen und den rest Belag nach Belieben darauf verteilen und nochmal ca 15 min Backen.

Gesamt: ca. 520 kcal



CousCous Pizza

Tipp:

Teig ergibt 2 Portionen
Belag für 1/2 des Teigs

100g	CousCous
1	Ei
50g	Pilze
60g	Mozzarella Light
4	Scheiben gekochten Schinken
100g	Salsa Dip

Den CousCous in Wasser oder Brühe zubereiten.

Leicht abkühlen lassen um das Ei damit zu mischen.

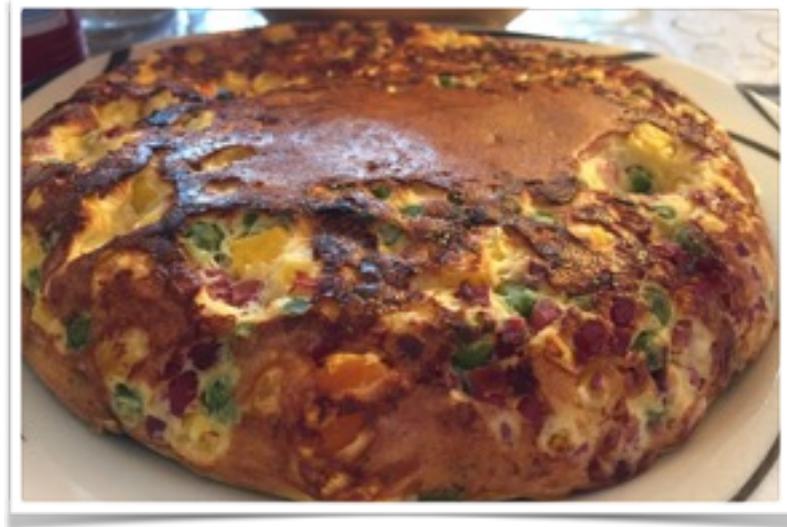
1/2 vom Salsadip in den Teig mischen und mit weiteren Gewürzen nach Wunsch würzen.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech möglichst dünn verteilen.

20min Backen.

Dann den Belag darauf verteilen und nochmal 15 min Backen.

Gesamt: ca. 580 kcal



Omelette

Tipp:
Füllung nach Wahl

4	Eier
60g	Exquisa Kräuter Fitline 0,2%
50g	Rohschinken Leicht (gewürfelt)
230g	TK (Karotten, Erbsen und Mais)

Die 4 Eier mit dem Frischkäse mit einem Schneebesen mischen.

Die Schinkenwürfel in einer Pfanne braten und das TK Gemüse dazu geben und kurz mit braten, dann die Ei Frischkäse Mischung darüber geben und mit einem Deckel so lange garen bis es durch ist.

Gesamt: ca. 340 kcal



Kartoffelauflauf

200g	Kartoffeln
100ml	Rama Cremefine (zum Kochen 7%)
60g	Mozzarella
10g	Brühe

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Das Cremefine mit dem Brühepulver würzen.

die Kartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten und das Cremefine darüber verteilen.

Zum Schluss mit dem Mozzarella belegen und im Ofen backen bis die Kartoffeln durch sind.