



Unverschämt lecker

Von klassischen Rezepten zum
Frühstück bis hin zum leckeren
Kuchen und Nachtisch



VORWORT

Vielen Dank, dass Du Dich für das **Unverschämt lecker** Rezeptheft entschieden hast. Es erwarten Dich köstliche und einfache Rezepte für den Alltag. Gerade wenn es schnell gehen soll sind die Bowls ideal. In fast allen süßen Rezepten werden Produkte von More Nutrition verarbeitet. Der Rabattcode für **More Nutrition** lautet **„jussi“** und ist auf alle Produkte aus dem Shop anwendbar. Mit jedem Codeinsatz unterstützt Du meine Arbeit. Alle anderen Produkte die ich im Rezeptheft verwendet habe und Du nicht regulär im Supermarkt kaufen kannst, verlinke ich Dir auf einer separaten Seite auf meinem Blog. Einfach QR-Code im Impressum **S. 110** scannen und direkt auf dem Blog landen.

Viel Freude beim Nachkochen und genießen wünscht Dir...

Jussi

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	Seite 3
Inhaltsverzeichnis	Seite 4
Tipps	Seite 5
Klassisches Frühstück	Seite 6-17
Klassiker wie von Oma	Seite 18-35
Schnelle Bowls	Seite 36-53
Cake-Lover	Seite 54-69
Salat Liebe	Seite 70-79
Delicious Foodie	Seite 80-107
Notizen	Seite 108
Impressum	Seite 110

Hey, meine Name ist Jussi ich bin einen langen Abnehmweg von 65 Kilo gegangen und habe in der Zeit gelernt, dass man während seiner Abnahme nicht auf Leckereien verzichten muss. Meine Abnahme startete ich 2018 und ich habe mir nicht zu träumen gewagt, jemals meinen eigenen Foodblog zu haben oder ein Buch raus zu bringen. Meine Passion und Liebe widme ich meinem Foodblog und allem, was dazu gehört. Aus einem anfänglichen *Ich möchte meine Abnahme öffentlich machen, um nicht noch einmal zu scheitern* ist diese tolle Community mit ganz viel Herz geworden. Ich danke Dir, dass Du da bist. Dieses Buch soll zeigen, dass auch in einer bewussten Ernährung einiges möglich ist und eine *Diät* wie man früher immer so gern gesagt hat, nicht nur aus Salat und Hähnchen bestehen muss. Ich persönlich trinke gerne Shakes und ersetze öfter mein Frühstück durch ein Shake. Weil ich tolle Produkte gefunden habe, mit denen es mir einfach so unglaublich gut schmeckt. Ich nutze die Produkte von More-Nutrition. Falls Du kein Proteinpulver nutzen möchtest, tausche dieses einfach durch mehr Dinkelmehl und berechne die Kalorien einfach neu. Tipps zum Backen und Kochen mit dem Total Protein und Chunky Flavour verlinke ich Dir in einem QR-Code auf **Seite 57**. Wenn Du wissen möchtest, wie holprig auch meine Abnehmreise war und wie es dazu kam, Scan gerne den QR-Code auf dieser Seite. Viel Freude mit meinem ersten Rezeptheft.

Copyright © Jussilicious-Foodblog (Justyna Szamocka)

1. Auflage: Unverschämt lecker

www.jussilicious-foodblog.de



Scan mich

Abnehmreise
von 65 Kilo

www.jussilicious-foodblog.de/meine-abnehmreise



Klassisches
Frühstück

Von Pancakes
bis hin zum Bircher Müsli.



LOTUS-BISCOFF® PANCAKES

ZUTATEN

30 g Dinkelmehl

30 g Total Protein *Cinnalicious*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

6 g Chunky Flavour *Cinnalicious*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

60 ml ungesüßte Mandelmilch

5 g Weinstein Backpulver

1 Hühnerei (Größe M)

50 g Cremefine 19%

20 g Lotus-Biscoff® Aufstrich

6 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Lotus-Biscoff® Keks

TIPP:

Falls Du kein Total Protein verwenden möchtest, kannst Du auch einfach 30 g Dinkelmehl verwenden. Berechne die Kalorien jedoch neu.

1 Gib 30 g Dinkelmehl, 30 g Total Protein *Cinnalicious*, 6 g Chunky *Cinnalicious*, 60 ml ungesüßte Mandelmilch, 1 Hühnerei und 5 g Backpulver in eine Schüssel. Vermische es zu einer glatten Masse.

2 Backe in einer beschichteten Pfanne ca. 10-14 kleine Pancakes daraus.

3 **Für das Topping:** 50 g Cremefine steif schlagen. 10 g Lotus Aufstrich untermischen und gerne noch 3 g Chunky *Geschmacksneutral*.

4 Die Sahne dann auf den fertigen Pancakes verteilen und einen Lotus-Keks mithilfe eines Fleischklopfers in einem Gefrierbeutel zerschlagen. 10 g Lotus-Aufstrich für 50 Sekunden erwärmen und auf der Sahne verteilen. Zum Schluss den zerbröselten Keks drauf garnieren und genießen.

Nährwerte gesamte Portion 587 Kcal | 47,8 g KH | 35,0 g E | 26,2 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



PROTEINREICHE BAGELS

ZUTATEN FÜR 10 BAGELS

160 g Dinkelmehl

60 g Total Protein *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

180 g griechischer Joghurt 0,0%
(ideal von Mevgal)

7 g Weinstein Backpulver

2 g Salz

2 g Sesam weiß/schwarz

1 Bereite Dir eine Schüssel vor und gib 160 g Dinkelmehl, 60 g Total Protein *Geschmacksneutral*, 180 g Mevgal griechischen Joghurt, 7 g Backpulver, 2 g Salz hinein und verknete alles erst mithilfe eines Löffels, dann mit der Hand.

2 Teile die Menge durch 10 Portionen. Nimm eine Portion Teig zwischen beide Hände und rolle das Stück, so als würdest du Dir die Hände reiben. Es entsteht eine lange Rolle, die Du zu einem Bagel formen kannst. Achte darauf, dass das Loch groß genug ist, sonst hast Du nach dem Backen ein Brötchen.

3 Leg es auf eine Backmatte und bepinsle es mit etwas Wasser.

4 Du kannst es nach Belieben mit Sesam bestreuen und dann bei 180 Grad für 15 Minuten backen.

TIPP:

Drei Bagels
entsprechen
2 Scheiben Brot.

Nährwerte pro Bagel (10 Stück Ingesamt) 90,3 Kcal | 12,6 g KH | 8 g E | 0,6 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



TIPP:

Tausche die Toppings nach Belieben aus. Beim Total Protein kann der Geschmack auch variieren.

BASISREZEPT HIGH-PROTEIN PORRIDGE

ZUTATEN

20 g zarte Haferflocken

20 g Hafermehl

10 g Chiasamen

400 ml ungesüßte Mandelmilch oder Wasser

25 g Total Protein *Geschmack nach Wahl* 10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

3 g Chunky Flavour *Geschmack nach Wahl* 10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

OPTIONALE TOPPINGS

50 g griechischer Joghurt 0,0% (ideal von Mevgal)

1 g Chunky Flavour *Geschmack nach Wahl* 10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

15 g Mandeln oder Mandelblättchen

1 g Oat Gewürz Jussilicious Azafran

1. Bereite Dir einen Topf vor und gib 400 ml ungesüßte Mandelmilch hinein.

Ebenfalls 20 g zarte Haferflocken, 20 g Hafermehl und 10 g Chiasamen.

2. Koche das Ganze im Kochtopf auf.

3. Lass es nach dem aufkochen kurz stehen und rühre in der Zeit gerne schon dein Topping an.

4. Hebe nun 25 g Total Protein *Geschmack nach Wahl * und 3 g Chunky *Geschmack nach Wahl * unter und Du wirst merken, wie cremig es wird.

5. Fülle es in eine Schüssel und belege es mit den Toppings. 50 g griechischen Joghurt mit 1 g Chunky *Geschmack nach Wahl* vermischen und auf dem Porridge verteilen. Mit 15 g Mandeln oder Mandelblättchen garnieren und mit 1 g Oat-Gewürz bestreuen.

Nährwerte gesamte Portion ohne Toppings 348 Kcal | 27,2 g KH | 26,9 g E | 11,2 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



SCHNELLES BIRCHER MÜSLI

ZUTATEN

20 g Leinsamen

20 g zarte Haferflocken

300 ml ungesüßte Mandelmilch

100 g Apfel mit Schale z.B. Jonagold

6 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

200 g griechischer Joghurt 0,0%
(ideal von Mevgal)

10 g gehobelte Mandeln

15 g Sultaninen/Rosinen

1 Berechne Dir einen Topf vor oder erwärme die Milch (300 ml) in der Mikrowelle. Die Milch muss nicht unfassbar heiß sein, nur warm.

2 20 g Haferflocken und 20 g Leinsamen abwägen und mit der warmen Milch übergießen und vermischen. Diese Zutaten kurz quellen lassen.

3 200 g griechischer Joghurt, 6 g Chunky *Puddingcreme*, 10 g gehobelte Mandeln. Dazu kommen noch 15 g Rosinen/ Sultaninen und 100 g Apfel, der hinein geraspelt werden muss. Alles gut miteinander vermischen.

4 Sobald die Haferflocken/Leinsamen etwas abgekühlt und aufgequollen sind, können diese zu den restlichen Zutaten gegeben werden und miteinander verrührt und gegessen.

TIPP:

Falls Du keine Rosinen magst, lass sie gerne weg und nimm stattdessen gerne noch 10 g Mandeln dazu.

Nährwerte gesamte Portion 498 Kcal | 46,5 g KH | 32,7 g E | 17,3 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



JOGHURT-DINKEL BRÖTCHEN

ZUTATEN

250 g Dinkelmehl

1 Hühnerei (Größe M)

200 g griechischer Joghurt 0,0%
(ideal von Mevgal)

10 g Weinstein Backpulver

5 g Olivenöl von Azafran

1 Prise Salz

1 Gib 250 g Dinkelmehl, 1 Hühnerei, 10 g Backpulver, 200 g griechischen Joghurt 0,0% von Mevgal, 5 g Olivenöl und 1 Prise Salz dazu.

2 Verknete den Teig entweder mit der Hand, dem Thermomix® oder einer Küchenmaschine. Der Teig wirkt klebrig, das ist aber richtig.

3 Du teilst es in 6 Brötchen und formst mithilfe von nassen Händen Kugeln die Du dann flach andrückst.

4 Heize den Backofen auf 180 Grad vor (Ober- und Unterhitze) und gebe die Brötchen hinein. Nach 5 Minuten ist die oberste Schicht schon ein wenig fester. Dann schneidest Du mit einem Messer ein Kreuz hinein und backst dann noch mal 15-20 Minuten weiter. Die reguläre Zeit je nach Ofen beträgt 20-25 Minuten. Belege sie wie Du magst.

TIPP:

Du kannst auch gerne Quark statt Joghurt verwenden.

Nährwerte pro Brötchen (6 Stück Insgesamt) 187 Kcal | 32 g KH | 8,4 g E | 2.3 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



Klassiker
wie von Oma

Pfannkuchen, Topfenknödel
& Apfelpfannkuchen.



TIPP:

Bereite Dir aus Früchten eine schnelle Marmelade vor. Indem Du diese erwärmst und süsst. Aufstrich muss direkt verbraucht werden.

PFANNKUCHEN BASISREZEPT

ZUTATEN 8 PFANNKUCHEN

1 Hühnerei (Größe M)

70 g Dinkelmehl

30 g Total Protein *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

170 ml ungesüßte Mandelmilch

5 g Weinstein Backpulver

1 g Salz

2 Kalorien-Ölspray
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

1 Mit dem Handrührgerät das Hühnerei aufschlagen.

2 Dann 70 g Dinkelmehl, 30 g Total Protein *Geschmacksneutral*, 170 ml ungesüßte Mandelmilch, 5 g Backpulver und 1 g Salz hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

3 Zum Braten optimalerweise eine beschichtete Pfanne verwenden und mit dem 2-Kalorien-Ölspray einsprühen. Jeweils eine kleine Kelle auf die Pfanne gießen und mit der Kelle verteilen und ausbacken.

4 Aus dem Teig bekommt man 8 dünne Pfannkuchen.



Scan mich

Zuckerfreie
Erbeermarmelade

Nährwerte gesamte Kalorien 471 Kcal | 51,8 g KH | 39,3 g E | 9,8 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



UNECHTER GRIESSBREI MIT HEISSEN HIMBEEREN

ZUTATEN

**200 g High-Protein Pudding
in Vanille**

100 g griechischer Joghurt 0,0%
(ideal von Mevgal)

5 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

7 g Flohsamenschalen

**50 ml ungesüßte Mandelmilch
oder Wasser**

25 g Himbeeren

1 g Chunky Flavour *Himbeer*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

**1 g Oat Gewürz Jussilicious
von Azafran**

1 Gib 200 g High-Protein Pudding in Vanille hinein, 100 g Mevgal griechischen Joghurt 0,0%, 5 g Chunky *Puddingcreme*, 7 g Flohsamenschalen und 50 ml ungesüßte Mandelmilch.

2 Verrühre alles gründlich miteinander. Stelle es über Nacht kalt.

3 Am kommenden Tag nur noch 25 g Himbeeren in einen Becher geben und für eine Minute in die Mikrowelle stellen und mit 1 g Chunky *Himbeer-Joghurt* verrühren.

4 Garniere alles mit 1 g Oat Gewürz und genieße diesen leckeren Grießbrei wie von Oma.

TIPP:

Bereite Dir solche Gerichte auch mal für 2 Tage vor. Du sparst Dir Zeit, hast weniger Arbeit und ein leckeres Essen für zwei Tage.

Nährwerte gesamte Portion 255 Kcal | 22,3 g KH | 28,8 g E | 4,1 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

SÜSSE QUARKKNÖDEL MIT SEMMELBRÖSELN

ZUTATEN

250 g griechischer Joghurt 0,0%
(ideal von Mevgal)

25 g Weichweizengrieß

50 g Dinkelmehl

3 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

25 g Total Protein *Vanilla-Icecream*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

15 g Halbfettmargarine

**35 g zuckerfreie Butterkekse
von Coppenrath**

20 g Dinkel-Semmelbrösel

TIPP:

Bereite Dir gerne ein wenig Pflaumenmus dazu. 100 g Pflaumen kochen und mit 3 g Chunky Geschmacksneutral süßen. Schmeckt toll dazu.

1 Gebe dafür 250 g griechischen Joghurt, 25 g Weichweizengrieß, 50 g Dinkelmehl, 3 g Chunky *Puddingcreme* und 25 g Total Protein *Vanilla-Icecream* in eine Schüssel und vermische das Ganze, gerne mithilfe eines Handrührgerätes.

2 Währenddessen einen Kochtopf mit Salzwasser aufsetzen. Forme aus dem Teig 8 große Knödel. Wenn der Teig zu feucht ist, gerne ein wenig die Hände bemehlen.

3 Knödel in das kochende Wasser geben, Temperatur auf 1 stellen und dann 15 Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen.

4 35 g zuckerfreie Butterkekse zerbröseln und mit 20 g Dinkel-Semmelbröseln vermischen. In eine Pfanne 15 g Halbfettmargarine geben und die Kekse hinzufügen und gut vermischen. Wenn die Knödel fertig sind in der Keks-Semmelmischung wenden & genießen.

Nährwerte pro Portion (2 Insgesamt) 383 Kcal | 52 g KH | 29 g E | 6,5 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



PROTEINREICHE CINI-MINI® QUARKKEULCHEN

ZUTATEN

350 g Skyr oder Magerquark

40 g Dinkelmehl

40 g Total Protein *Cinnalicious*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

3 g Chunky Flavour *Cinnalicious*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

2 Hühnereier (Größe M)

5 g Weinstein Backpulver

TOPPINGS OPTIONAL

Frische Beeren

1 Zuerst 350 g Skyr in eine Schüssel geben.

2 Anschließend 40 g Dinkelmehl, 40 g Total Protein *Cinnalicious*, 2 Hühnereier, 3 g Chunky *Puddingcreme* und 5 g Backpulver hinzugeben und alles gründlich miteinander verrühren.

3 Eine beschichtete Pfanne vorbereiten und die Quarkkeulchen portionsweise von beiden Seiten anbraten. Ich hatte aus der Masse 14 große Quarkkeulchen raus bekommen. Unfassbar lecker und supersättigend.

TIPP:

Falls Du Cini-Minis nicht magst, ersetze Chunky & Total Protein einfach durch einen Geschmack deiner Wahl.

Nährwerte gesamte Portion 685 Kcal | 49 g KH | 85 g E | 14 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



APFELPFANNKUCHEN WIE VON OMA

ZUTATEN

150 g Apfel z.B. Jonagold

1 Hühnerei (Größe M)

40 g Dinkelmehl

3 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

40 g Total Protein *Vanilla-Icecream*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

80 ml ungesüßte Mandelmilch

5 g Weinstein Backpulver

50 ml Mineralwasser mit Sprudel

2 Kalorien-Ölspray
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Zuerst ein Hühnerei mit 3 g Chunky *Puddingcreme* Cremig rühren.

2 50 ml Wasser mit Kohlensäure und 80 ml ungesüßte Mandelmilch hinzugeben und verrühren. Nun alle trockenen Zutaten wie 40 g Dinkelmehl, 40 g Total Protein *Vanilla-Icecream* und 5 g Backpulver hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

3 150 g Apfel raspeln oder in kleine Würfel schneiden und unter den Teig rühren.

4 Zum Braten optimalerweise eine beschichtete Pfanne verwenden und mit dem 2-Kalorien-Ölspray einsprühen. Brate dann die kleinen Pancakes und genieße diese anschließend.

TIPP:

Für einen intensiven Geschmack kannst Du Apfelmark verwenden. Apfelmus enthält sehr viel Zucker. Im Apfelmark befindet sich kein zugesetzter Zucker.

Nährwerte gesamte Portion 497 Kcal | 54,2 g KH | 43,6 g E | 9,2 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



BLITZ-VANILLESOSSE IN UNTER 5 MINUTEN

ZUTATEN

**200 g High-Protein Pudding
in Vanille**

100 ml ungesüßte Mandelmilch

4 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Bereite Dir eine hohe Schüssel vor und gib 200 g High-Protein Pudding in Vanille hinzu, 100 ml ungesüßte Mandelmilch und 5 g Chunky *Puddingcreme*.

2 Mit dem Stabmixer gut vermischen und in eine Flasche geben und portionsweise nutzen. Die Nährwerte sind für die gesamte Portion.

3 Rezept geht unglaublich schnell in unter 5 Minuten.

TIPP:

Das Gleiche kannst Du auch mit dem Schokoladenpudding oder dem Caramel-Pudding machen. Da aber andere Chunkys verwenden zum Süßen.

Nährwerte gesamte Portion 180 Kcal | 12,3 g KH | 21 g E | 4,5 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



ROTE GRÜTZE WIE VON OMA

ZUTATEN

150 g Himbeeren

100 g Heidelbeeren

185 g Süßkirschen von Natreen inkl. Flüssigkeit

100 ml Wasser

100 g Johannisbeeren

50 g Brombeeren

2 g Saft einer Zitrone

8 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

37 g Puddingpulver Vanille

1 Berechne Dir einen großen Topf vor. Gib 150 g Himbeeren, 100 g Heidelbeeren, 185 g Süßkirschen von Natreen mit Flüssigkeit, 100 g Johannisbeeren, 50 g Brombeeren und 2 g Zitronensaft hinein.

2 Füge noch ca. 100 ml Wasser dazu. Verrühre alles miteinander und koche das Ganze auf. Wenn Du nicht magst, musst Du die Früchte nicht komplett zerkochen.

3 Vermische 37 g Puddingpulver Vanille mit ein bisschen Wasser. Wenn die Früchte die gewünschte Konsistenz erreicht haben, gib 8 g Chunky *Geschmacksneutral* und das Puddingpulver hinzu und hebe es unter.

4 Du müsstest sofort merken, dass es andickt. Dann kannst Du es mit Vanillesoße (S. 31) servieren.

TIPP:

Bei den Früchten kannst Du frei entscheiden und auch Früchte austauschen. Du kannst auch gerne Erdbeeren wählen und etwas anderes austauschen.

Nährwerte pro Portion (4 Insgesamt) 100 Kcal | 18 g KH | 1,4 g E | 0,6 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



MILCHREIS MIT ZIMT UND (ZUCKER)

ZUTATEN

50 g Milchreis trocken

500 ml entrahmte Milch

5 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

2 g Flohsamenschalen

1 g Zimt oder Jussilicious
Oat-Gewürz von Azafran

5 g Erythrit

1. **B**ereite einen kleinen Topf vor. Stell ihn auf die Waage und wiege 500 g entrahmte Milch ab und 50 g trockenen Milchreis sowie 5 g Chunky *Geschmacksneutral* ab.

2. **K**oche das Ganze einmal kräftig auf und lasse es dann auf kleiner Temperatur weiter kochen. Bei mir dauerte es ungefähr 30 Minuten. Nicht vergessen zu rühren, da es rasch anbrennen könnte. Wenn der Reis durch ist, kannst du 2 g Flohsamenschalen hinzugeben und noch kurz quellen lassen.

3. **F**ülle es in eine Schüssel um und garniere es mit 1 g Zimt und 5 g Erythrit. Lass es Dir schmecken!

TIPP:

Übrigens passt auch super mein Oat-Gewürz auf Milchreis, aber auch zu Kaffee, Bowls und Desserts. Verwende hier wirklich entrahmte Milch statt Mandelmilch.

Nährwerte gesamte Portion 379 Kcal | 68 g KH | 21 g E | 1,6 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



Schnelle
Bowls

Riegelbowls wie Yogurette®,
Kinder Country® & Lion®.



SCHWARZWÄLDER KIRSCH BOWL

ZUTATEN

300 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

6 g Chunky Flavour *Kirsch-Joghurt*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

100 g Schattenmorellen
ohne Zuckerzusatz von Natreen

15 g Sojacrispies Kakao

5 g zuckerfreie Vollmilchschokolade
oder 90% dunkle Schokolade

25 g Sprühsahne light

1 300 g griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und mit 6 g Chunky *Kirsch-Joghurt* süßen. Gerne einen Schuss Wasser dazu geben, dann wird es etwas cremiger.

2 Rundherum 15 g Sojacrispies verteilen.

3 In die Mitte 100 g abgetropfte Schattenmorellen natürlich abgetropft hinein legen.

4 Dann nimmst Du Sprühsahne und verteilst davon 25 g drauf.

5 Oben drauf 5 g zuckerfreie Schokolade raspeln und genießen.

TIPP:

Alternativ können auch zuckerfreie Schokodrops genutzt werden und statt dem Kirsch Chunky das Stracciatella verwendet werden.

Nährwerte gesamte Portion 337 Kcal | 31 g KH | 34,3 g E | 6,2 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



YOGURETTE® BOWL

ZUTATEN

150 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

150 g Skyr oder Magerquark

3 g Chunky Flavour *Erdbeer*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

3 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

10 g gefriergetrocknete Erdbeeren

30 g zuckerfreie Vollmilchschokolade

1 Zuerst 150 g Skyr mit 3 g Chunky Flavour *Erdbeer-Sahnebonbon* Verrühren. Falls es ein wenig zu fest ist, dann gerne ein wenig Wasser hinzugeben, damit es schön cremig wird.

2 Dann 150 g griechischen Joghurt mit 3 g Chunky *Puddingcreme* verrühren.

3 30 g zuckerfreie Schokolade in der Mikrowelle schmelzen.

4 Schichte die beiden Cremes. Erst weiß, dann etwas von der rosa Creme, dann wieder weiß und dann rosa. So lange, bis alles aufgebraucht ist.

5 Gebe 10 g gefriergetrocknete Erdbeeren auf die Creme.

6 Die geschmolzene Schokolade darauf verteilen und die Schüssel für 5 Minuten in die Gefriertruhe stellen und dann genießen.

TIPP:

Du kannst auch frische Erdbeeren nutzen, jedoch schmeckt es in der Kombination genauso wie Yogurette.

Nährwerte gesamte Portion 325 Kcal | 30 g KH | 27 g E | 10,8 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



WHITE LION® BOWL

ZUTATEN

250 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

5 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

3 zuckerfreie Butterkekse
von Copenrath

100 g High Protein Pudding
in Caramel

20 ml Wasser

5 g Sojacrispies

20 g zuckerfreie weiße Schokodrops

5 g Kokosöl von Azafran

1 250 g griechischen Joghurt mit 5 g Chunky *Puddingcreme* und ein wenig Wasser zu einer glatten Masse verrühren und in eine Schüssel geben.

2 Drei Butterkekse darauf verteilen und glatt streichen.

3 100 g von dem High-Protein Caramel Pudding mit 20 ml Wasser verrühren und auf den Keksen verteilen.

4 5 g Sojacrispies auf den Caramel-Pudding verteilen.

5 20 g zuckerfreie weiße Schokodrops und 5 g Kokosöl in der Mikrowelle für maximal 60 Sekunden schmelzen, auf den Sojacrispies verteilen und für 5 Minuten in die Gefriertruhe stellen.

TIPP:

Falls Du keine weiße Schokolade magst, kannst Du auch Vollmilch-Schokodrops oder Schokolade schmelzen und durch die weiße ersetzen.

Nährwerte gesamte Portion 460 Kcal | 47,6 g KH | 42,9 g E | 12,4 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



KINDER-COUNTRY® BOWL

ZUTATEN

150 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

200 g High Protein Mousse
in Vanille

4 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

10 g Dinkel gepufft

20 g zuckerfreie Vollmilch
Schokodrops

5 g Kokosöl von Azafran

150 g griechischen Joghurt mit 4 g Chunky *Puddingcreme* und 200 g High-Protein Vanillamousse vermischen und in eine Bowl geben.

10 g gepufften Dinkel auf der Bowl verteilen.

20 g zuckerfreie Vollmilch-Schokodrops und 5 g Kokosöl in der Mikrowelle für 60 Sekunden erhitzen und auf dem gepufften Dinkel verteilen

Die Bowl für 5 Minuten in die Gefriertruhe stellen, damit die Schokolade aushärtet und anschließend genießen.

TIPP:

Du kannst auch 5 g dunkle und 15 g weiße Schokodrops mischen und Du erhältst Vollmilch Schokolade

Nährwerte gesamte Portion 420 Kcal | 36,1 g KH | 34,5 g E | 16 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



BANANA-SPLIT BOWL

ZUTATEN

300 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

5 g Chunky Flavour *Bananarama*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

20 ml Wasser

1 Banane (75 g)

20 g dunkle Schokodrops

10 g Sprühsahne light

1 300 g griechischen Joghurt mit 5 g Chunky *Bananarama* und 20 ml Wasser vermischen und in eine Bowl geben.

2 1 Banane (75 g) in Scheiben schneiden und drauf verteilen.

3 10 g zuckerfreie dunkle Schokodrops verteilen, die anderen 10 g in der Mikrowelle für 60 Sekunden erhitzen und die flüssige Schokolade darauf verteilen.

4 Zum Schluss noch 10 g Sprühsahne light garnieren und genießen.

TIPP:

Probiere sonst gefriergetrocknete Bananen statt frischen. Du bekommst einen unfassbar tollen Crunch und es schmeckt supergenial.

Nährwerte gesamte Portion 345 Kcal | 43 g KH | 26,4 g E | 7,5 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



5 MINUTEN BLUEBERRY-VANILLA PUDDING

ZUTATEN

200 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

**200 g High-Protein Pudding
in Vanille**

6 g Chunky Flavour *Blueberry*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

20 g Blaubeeren

25 g Sprühsahne light

1 Schüssel vorbereiten und 200 g High-Protein Pudding in Vanille, 200 g griechischen Joghurt, 6 g Chunky *Blueberry-Cheesecake* hinzugeben und gut verrühren.

2 Die glatte Masse in eine Schüssel oder ein Glas füllen.

3 20 g frische oder gefrorene Heidelbeeren dazu geben und wenn du magst 25 g Sprühsahne light.

4 Superschnell, supereasy, superlecker.

TIPP:

Mach eine Bowl daraus und gib gerne noch ein bisschen gepufften Dinkel dazu oder ein wenig zuckerfreies Müsli und schon ist Dein Frühstück perfekt.

Nährwerte gesamte Portion 347 Kcal | 25,3 g KH | 41,5 g E | 7,6 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



LOTUS-BISCOFF BOWL®

ZUTATEN

200 g High-Protein Pudding in Caramel

100 g griechischer Joghurt 0,0% (idealerweise Mevgal)

6 g Chunky Flavour *Puddingcreme*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

20 g ungesüßte Mandelmilch

20 g Lotus-Biscoff® Aufstrich *Crunchy*

1 Lotus-Biscoff® Kekes

1 Schüssel vorbereiten und 200 g High-Protein Pudding in Caramel, 100 g griechischen Joghurt hinein gegeben sowie 6 g Chunky *Puddingcreme* und 20 ml ungesüßte Mandelmilch. Das Ganze dann mit dem Stabmixer verrühren bis es eine schöne, geschmeidige Konsistenz ergibt.

2 Wiege 20 g Lotus-Biscoff®-Creme Crunchy ab und erhitze diese für 30-40 Sekunden in der Mikrowelle bis sie flüssig wird.

3 Die Hälfte der Creme (10 g) zu dem Pudding dazu geben und verrühren. Die andere Hälfte ist für das Topping. Die Puddingmasse in eine Schüssel füllen und das den zweiten Teil der Lotus-Biscoff®-Creme darauf verteilen.

4 Kekes zerbröseln und auf der Lotus-Bowl verteilen und direkt genießen.

TIPP:

Du kannst hier natürlich noch mehr Lotus-Aufstrich nehmen, die Kalorien einfach ergänzen. Es schmeckt auch köstlich mit dem Klassik-Aufstrich.

Nährwerte gesamte Portion 380 Kcal | 33 g KH | 31,6 g E | 12,5 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



BUTTERKEKS-BOWL

ZUTATEN

**200 g High-Protein Pudding
in Vanille**

100 g Cremefine 19%

5 g Chunky Flavour *Butterkeks*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

**2 zuckerfreie Butterkekse
von Coppenrath**

1 Mixe mithilfe eines Handrührgerätes
100 g Cremefine 19% auf.

2 Gib 200 g Vanille High-Protein Pudding
dazu sowie 5 g Chunky *Butterkeks*.

3 Fülle es in eine Schüssel um und zer-
brösel zwei zuckerfreie Butterkekse
mithilfe eines Fleischklopfers und gar-
nieren sie rundrum auf der Bowl.

TIPP:

Um Kalorien zu sparen,
kannst Du auch statt
Cremefine den Mevgal
griechischen Joghurt
verwenden. Die zucker-
reduzierten Mini-Kekse
von Leibnitz gehen
auch.

Nährwerte gesamte Portion 421 Kcal | 27,4 g KH | 23,1 g E | 23,9 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



Cake
Lover

Von der Raffaello Torte bis
hin zum Mandarinen-
Käsekuchen.

TIPP:

Für die Schokoladen-Variante kannst Du noch Backkakao hinzugeben.
20 g Puddingpulver
Schokolade und Chunky Vollmilchschokolade.

ZUCKERFREIER BISKUITBODEN

ZUTATEN

2 Hühnereier (Größe M)

1 Prise Salz

3 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

10 g Erythrit

20 g Dinkelmehl

20 g Puddingpulver Vanille

5 g Weinstein Backpulver

1 Trenne die Hühnereier voneinander. Gib das Eiweiß zunächst in die Schüssel sowie eine Prise Salz. Schlag es auf höchster Stufe zu Eischnee.

2 Füge 10 g Erythrit und 5 g Chunky *Geschmacksneutral* hinzu und schlag es weiter auf. Vermenge 20 g Dinkelmehl und 20 g Puddingpulver Vanille miteinander und füge noch 5 g Backpulver hinzu. Vermische alles gut.

3 Wenn das Eiweiß ultra streif geschlagen ist, fügst Du die beiden Eigelb dazu und mixt weiter. Zum Schluss nur noch das Mehl-Gemisch unterheben und dann in eine runde Springform geben. Ich nutze hierfür eine mit Glasboden und Silikonrand.

4 Den Backofen kurz vorheizen und bei 180 Grad für 12 Minuten backen. Den Biskuitboden abkühlen lassen und weiterverarbeiten.



Scan mich

Backen mit Chunky Flavour und Total Protein

www.jussilicious-foodblog.de/backen-mit-chunky-flavour-und-total-protein

Nährwerte gesamte Portion 330 Kcal | 36,3 g KH | 16,8 g E | 12 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



ZUCKERFREIER RUSSISCHER ZUPFKUCHEN

ZUTATEN

120 g Dinkelmehl

50 g Halbfettmargarine

40 g Erythrit

4 g Chunky Flavour *Fudge-Brownie*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Hühnerei (Größe M)

30 g Backkakao

150 g Creme Fraiche 15%

400 g Exquisa Frischkäse 0,2%

12 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Packung Puddingpulver Vanille

1 Hühnerei (Größe M)

1 Prise Vanillepulver von Azafran

1 120 g Dinkelmehl in eine Schüssel geben ebenso 50 g Halbfettmargarine, 40 g Erythrit, 4 g Chunky *Fudge-Brownie*, 1 Hühnerei und 30 g Backkakao. Verknete alles zu einem Teig und stell ihn für 1-2 Stunden kalt.

2 Rolle 60% des Teiges in einer Springform (18 cm) aus und behalte 40% für die Flecken, forme einen Rand.

3 **Für die Füllung:** 150 g Creme Fraiche 15% mit 400 g Exquisa Frischkäse 0,2% sowie 12 g Chunky *Geschmacksneutral*, 1 Packung Puddingpulver Vanille, ein Hühnerei und 1 Prise Vanillepulver zu einem glatten Teig vermischen und auf dem Mürbeteig verteilen.

4 9-10 Flecken zupfen und etwas flach ausrollen und auf der Masse verteilen. Kuchen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 50-60 Minuten backen. Anschließend gut auskühlen lassen.

TIPP:

Achte beim Backen darauf, dass der Kuchen nicht zu Braun wird. Gerne mit ein wenig Alufolie abdecken.

Nährwerte pro Stück (8 Stück Insgesamt) 193 Kcal | 18,3 g KH | 9,8 g E | 7,8 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



RAFAELLO® TORTE

ZUTATEN

1 Biskuitboden von **S. 57**

300 g Alpro Soja-Kokos

8 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

200 g High-Protein Pudding
in Vanille

60 g Kokosflocken

4 Blatt Gelatine

50 g heißes Wasser

1 Biskuitboden nach Anweisung backen.

2 Schüssel vorbereiten und 300 g Soja Kokos-Joghurt hinzugeben, 200 g High-Protein Vanillepudding, 60 g Kokosflocken und 8 g Chunky *Geschmacksneutral* vermischen.

3 Weiche 4 Blatt Gelatine in kaltem Wasser ein. Erhitze 50 g heißes Wasser. Gieße das kalte Wasser weg und gib heißes Wasser auf die Gelatine damit sie sich auflöst.

4 Die Gelatine unter die Masse rühren. Wenn Du magst kannst Du noch Kokosflocken und ein paar Mandelblättchen drauf verteilen.

5 Wenn der Biskuitboden abgekühlt ist, verteilst Du die Masse auf den Boden der Form und gibst sie in den Kühlschrank für mindestens 4 Stunden.

TIPP:

Falls Du noch ein paar Kalorien übrig hast, kannst Du Kokosmus dazu geben. Dann ist der Kokos-Geschmack noch intensiver.

Nährwerte pro Stück (8 Stück Ingesamt) 136 Kcal | 7,5 g KH | 7,4 g E | 7,8 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



TIPP:

Den Kuchen nach dem Heidelbeer-Topping noch einmal kaltstellen, dann bekommt das Topping noch eine besondere Festigkeit.

BLAUBEER-CHEESECAKE OHNE BACKEN

ZUTATEN

60 g zuckerfreie Butterkekse von Coppenrath

20 g Total Protein *Cinnalicious*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

20 g Halbfettmargarine

30-40 ml Wasser

400 g Exquisa Frischkäse 0,2%

250 ml Cremefine 19%

6 g Chunky Flavour *Zitrone*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

6 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

6 Blatt Gelatine

100 ml Wasser

150 g Heidelbeeren

3 g Chunky Flavour *Blueberry*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

5 g Sofort-Gelatine

1 Boden: 60 g zuckerfreie Butterkekse im Hochleistungsmixer zerschreddern. 20 g Halbfettmargarine in der Mikrowelle leicht erwärmen und mit 20 g Total-Protein *Cinnalicious*, den Butterkekse und 30 ml Wasser vermischen. Auf den den Boden einer Springform (18 cm) verteilen.

2 Für die Masse: 6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In eine Schüssel 400 g Exquisa 0,2% geben, sowie 6 g Chunky *Zitrone Cheesecake* und 6 g *Geschmacksneutral*, mit dem Handmixer vermischen. 250 ml Cremefine 19% aufschlagen und unterheben. Blattgelatine entnehmen und in 100 ml heißem Wasser auflösen und dazu geben. Die Masse auf den Boden verteilen und für 4 Stunden kaltstellen.

3 Blueberry-Topping: 150 g Heidelbeeren aufkochen, 3 g Chunky *Blueberry* untermischen sowie 5 g Sofort-Gelatine. Mit einem Stabmixer pürieren und auf dem Kuchen verteilen.

Nährwerte pro Stück (8 Stück Ingesamt) 160 Kcal | 11 g KH | 9,5 g E | 8,1 g F



NO-BAKED LOTUS® CHEESECAKE

ZUTATEN

8 Lotus-Biscoff® Kekse

30 g Total Protein *Cinnalious*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

30 ml ungesüßte Mandelmilch

400 g Exquisa Frischkäse 0,2%

200 ml Cremefine 19%

9 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

6 Blatt Gelatine

100 ml Wasser

70 g Lotus-Biscoff® Aufstrich

1 Weiche zuerst 6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser ein bis diese weich sind.

2 **Für den Boden:** 8 Lotus-Kekse in einem Hochleistungsmixer zerkleinern. 30 g Total Protein *Cinnalious* zu den Lotus-Keksen geben und mit 30 ml ungesüßter Mandelmilch gut vermischen. Die Masse auf dem Boden der Springform verteilen (Springform idealerweise 18-20 cm).

3 **Für die Masse:** 200 g Cremefine 19% aufschlagen und anschließend 400 g Exquisa 0,2% und 9 g Chunky *Geschmacksneutral* unterrühren. 100 ml heißes Wasser abmessen und die eingeweichten Gelatine-Blätter hinein geben und vermischen. Gelatine unter die Masse heben und gut miteinander verrühren. Masse auf dem Boden verteilen und für 4 Stunden kaltstellen.

4 **Topping:** 70 g Lotus-Creme abwiegen, 50 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Es dauert nur einige Minuten bis die Creme erkaltet ist.

TIPP:

Nutze hier unbedingt den klassischen Lotus-Aufstrich, nicht den mit Crunchy. Dieser lässt sich besser verstreichen.

Nährwerte pro Stück (8 Stück Insgesamt) 187 Kcal | 13,6 g KH | 10,4 g E | 9,6 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



TIPP:

Du kannst statt Mandarinen auch andere Früchte verwenden. Wie z.B. Pfirsiche.

CREMIGER MANDARINEN CHEESECAKE

ZUTATEN

100g Dinkelmehl

40 g Halbfettmargarine

40 g Erythrit

6 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Hühnerei (Größe M)

150 g Creme Fraiche 15%

200 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

12 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Packung Puddingpulver Vanille

1 Prise Vanillepulver von Azafran

1 Hühnerei (Größe M)

195 g Mandarinen von Natreen

Boden: 40 g Halbfettmargarine, 40 g Erythrit, 6 g Chunky *Geschmacksneutral* und 1 Hühnerei zu einem Teig verkneten und für 1-2 Stunden kalt stellen. Den Teig in einer Springform 18 cm ausrollen und einen Rand formen.

Cheesecake: Vermische 150 g Creme Fraiche 15%, 200 g Mevgal griechischer Joghurt 0%, 12 g Chunky *Geschmacksneutral*, 37 g Puddingpulver Vanille, 1 Prise Vanillepulver und 1 Hühnerei mithilfe eines Handrührgerätes.

195 g Mandarinen von Natreen dazu geben und die Masse auf den Mürbeteig verteilen. Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen und den Kuchen 50-60 Minuten backen. Falls Du merken solltest, er wird oben zu dunkel, gib Alufolie drüber und decke sie ab.

Nährwerte pro Stück (8 Stück Ingesamt) 158 Kcal | 17,3 g KH | 6 g E | 6,4 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



TIPP:

Wenn Du eine Glasur haben möchtest vermische zuckerfreien Puderzucker und ungesüßte Mandelmilch.

ZUCKERFREIER ZITRONENKUCHEN

ZUTATEN

3 Hühnereier (Größe M)

50 g Erythrit

6 g Chunky Flavour *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

70 g Halbfettmargarine

Saft von zwei Zitronen

100 g Dinkelmehl

30 g Total Protein *Neutral*
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

20 g Speisestärke

7 g Weinstein Backpulver

1 Prise Salz

1 g Vanillepulver von Azafran

OPTIONALE TOPPINGS

60 g zuckerfreier Puderzucker

20 ml ungesüßte Mandelmilch



Scan mich

Rezept für
zuckerfreien
Puderzucker

1 Trenne bei den drei Eier das Eiweiß und Eigelb voneinander und gib das Eiweiß in die Schüssel. Füge 1 Prise Salz dazu und fange an, das Eiweiß aufzuschlagen.

2 Gib 50 g Erythrit und 6 g Chunky *Geschmacksneutral* dazu und schlag es mithilfe eines Handrührgerätes steif. Dann die drei Eigelb ebenfalls unterrühren und anschließend 70 g Halbfettmargarine. Weiter rühren und den Saft zweier ausgepresster Zitronen dazu mischen.

3 Vermische 100 g Dinkelmehl, 30 g Total Protein *Geschmacksneutral* und 20 g Speisestärke sowie 7 g Backpulver und 1 g Vanillepulver. Hinzugeben und kurz unterrühren.

4 Den Teig in eine Silikonform füllen und bei 180 Grad für 30-40 Minuten backen. Mach den Stäbchentest.

Nährwerte pro Stück (10 Stück Insgesamt) 106 Kcal | 9,4 g KH | 6 g E | 5 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



Salat
Liebe
u.a. Salat für Faule,
Lauwarmer Gnocchisalat.



MELONENSALAT MIT EDAMAME

ZUTATEN

40 g Riesen-Couscous

150 g Wassermelone

100 g Edamame

50 g Salakis -25% Salz

20 g rote Zwiebeln

10 g Pinienkerne

15 g Olivenöl von Azafran

10 Stück Heidelbeeren

2 g Chimichurri Gewürzmischung von Azafran

Salz & Pfeffer

1 Die Wassermelone (150 g) in kleine Würfel schneiden. Den Couscous (40 g) nach Packungsbeilage kochen.

2 Die Edamame 100 g (gefroren) in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser aufgießen und kurz drin lassen.

3 Zerbrösel 50 g vom Feta auf der Bowl und verteile ebenfalls die Pinienkerne (10 g) darauf. Die rote Zwiebel (20 g) in Scheiben hobeln und noch mal halbieren und ebenfalls darauf verteilen.

4 Mit 10 Heidelbeeren toppen und mit 15 g Olivenöl beträufeln. Oben als Topping folgt dann 2 g der Chimichurri Gewürzmischung toppen.

TIPP:

Variere gerne mit den Zutaten. Du kannst auch Mango nehmen statt Wassermelone oder Orange.

Nährwerte gesamte Portion 656 Kcal | 50 g KH | 28,3 g E | 37,3 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



5 MINUTEN SALAT FÜR FAULE

ZUTATEN

7 Cherrytomaten

50 g frische Salatgurke

50 g rote Zwiebel

65 g Kichererbsen

100 g Salakis -25% Salz

5 g Olivenöl von Azafran

7 g Bruschetta Gewürzmischung
von Azafran

Salz & Pfeffer

1 Wasche zunächst die Gurke (50 g) und die 7 Cocktailtomaten. Die Gurke grob in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die 7 Cocktailtomaten vierteln. 100 g Salakis -25% Feta zu der Gurke und Tomate zerbröseln. Rote Zwiebel (50 g) schälen, hobeln und vierteln.

3 65 g Kichererbsen abspülen und hinein geben.

4 Gib ebenfalls 5 g Olivenöl dazu genauso wie 7 g Bruschettagewürz und ca. 1 g Salz. Vermische alles gut miteinander und schon ist der Salat fertig.

TIPP:

Die Kombi macht es.. Es ist alles superstimmig, würde hier nichts austauschen. Du kannst die Mengen anpassen.

Nährwerte gesamte Portion 452 Kcal | 19,3 g KH | 22,5 g E | 30 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



LAUWARMER GNOCCHISALAT

ZUTATEN

3 Romanaherzen ohne Strunk

50 g Feldsalat

100 g Mais ohne Zuckerzusatz
Idealerweise von Daucy's

100 g Kidneybohnen ohne Zuckerzusatz
Idealerweise von Daucy's

180 g Salakis 9%

20 g Pesto Rosso von Barilla

200 g Gnocchis idealerweise Hilcona

2 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

50 g rote Zwiebeln

5 g Bruschetta Gewürzmischung von Azafran

Salz & Pfeffer

1 Die Romanaherzen in grobe Stücke schneiden, zusammen mit dem Feldsalat waschen und die Salatschleuder geben. Dasselbe wiederholst Du dann mit 50 g Feldsalat.

2 Berechne Dir eine Schüssel vor. Gib den Salat 100 g Mais dazu und 200 g Kidneybohnen von Daucys dazu. Zerbrösel 180 g Salakis grob. Schäle eine rote Zwiebel (50 g) hobel diese und viertel die Scheiben nochmal.

3 In einer beschichteten Pfanne 2 Sprüher 2-Kalorien-Ölspray verteilen und 200 g Gnocchis von Hilcona fertig anbraten.

4 Wenn die Gnocchis fertig und angebraten sind 20 g Pesto Rosso dazu geben und schwenken. Die warmen Gnocchis zu dem Salat geben und alles gut miteinander verrühren. 5 g Bruschetta Gewürz hinzu geben und optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Du kannst den Salat auch kalt essen. Abgekühlt schmeckt er ebenfalls hervorragend.

Nährwerte pro Portion (2 Ingesamt) 465 Kcal | 47 g KH | 32 g E | 15 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

TIPP:

Das Rezept der polnischen Pierogi findest Du auch meinem Blog.
Suchbegriff: Lower Carb Pierogi.



ROTE-BEETE FETASALAT MIT MAULTASCHEN

ZUTATEN

DRESSING

15 g Olivenöl von Azafran

15 ml weißer Balsamico Essig

15 ml Zitronensaft

20 ml Wasser

1 g Kräutersalz

2 g Knoblauchpulver oder frischen Knoblauch

2 g Zwiebelpulver

5 g Chimichurri Gewürzmischung von Azafran

Salz & Pfeffer

SALAT

1 Romanaherz ohne Strunk

40 g Feldsalat

**100 g Mais ohne Zuckerzusatz
Idealerweise von Daucy's**

50 g Kichererbsen

80 g Salakis 9%

50 g rote Zwiebeln

100 g rote Beete

**80 g Maultaschen Idealerweise
Polnische mit Kartoffeln & Quark**

Salz & Pfeffer

1 Dressing: 15 g Olivenöl, 15 ml weißen Balsamico Essig, 15 ml Zitronensaft, 20 ml Wasser, 1 g Kräutersalz, 2 g Knoblauchpulver, 2 g Zwiebelpulver, 5 g Chimichurri und Salz und Pfeffer miteinander vermischen.

2 Salatschleuder vorbereiten und 1 Romanaherz schneiden und hinein geben ebenfalls 40 g Feldsalat zupfen und in die Salatschleuder legen, waschen und schleudern.

3 Aus dem Sieb in eine Schüssel umfüllen und 100 g Mais, 50 g Kichererbsen, 80 g Salakis 9% hinein bröseln, 50 g Zwiebeln schälen, hobeln und halbieren und ebenfalls hinzugeben.

4 Rote Beete (bereits gekocht), würfeln und unterheben. Mit dem Allrounder-Dressing vermischen und mit 3 gekochten Maultaschen (ca. 80 g) servieren.

Nährwerte gesamte Portion 679 Kcal | 69 g KH | 32 g E | 28 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



GOVERNMENT SAYS NO ELASTIC BAG STYLE CHANGE ON COFFEE CUPS

Environment minister Theresa Coffey rules out coffee cup levy, saying Starbucks and the rest are 'merely doing enough, voluntarily'

There will be no coffee cup levy after ministers rejected calls for a plastic bag-style fee change on disposable coffee cups. An estimated 1.3m disposable paper and plastic coffee cups are used in Ireland each week.

TOPIC FOOD JOURNAL
REVOLUTION IN SCOTLAND
Friday 10th

Delicious Foodie
Dein perfektes Mittag- oder Abendessen.



FLAMMKUCHEN GNOCCHI-AUFLAUF

ZUTATEN

600 g Gnocchis idealerweise von Hilcona

70 g rote Zwiebeln

200 ml Wasser

200 ml Cremefine 7%

100 g Schmelzkäse light Milkana

75 g magere Schinkenwürfel

5 g Chimichurri Gewürzmischung von Azafran

4 g Gemüsebrühpulver

Salz & Pfeffer

150 g Creme Fraiche 15%

1 Lauchzwiebel

2 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

TIPP:

Die Chimichurri-Gewürzmischung ist mein Geheimtipp und eignet sich zu so vielen Speisen. Nutze es unfassbar gerne.

1 Eine beschichtete Pfanne und mit 2-Kalorien-Ölspray einsprühen. Brate 600 g Gnocchis von allen Seiten kurz scharf an und verteile diese in einer Auflaufform.

2 70 g rote Zwiebel schälen, hobeln, halbieren und in der Pfanne andünsten und anschließend auf den Gnocchis verteilen.

3 75 g leichte Schinkenwürfel auf den Gnocchis verteilen. Einen Topf vorbereiten indem Du 200 ml Cremefine 7%, 200 ml Wasser, 100 g Schmelzkäse light zusammen mit 5 g Chimichurri Gewürzmischung, 4 g Gemüsebrühpulver und Salz und Pfeffer kurz aufkochen.

4 Die Soße auf den Gnocchis verteilen mit 150 g Creme Fraiche Light garnieren und den Auflauf bei 180 Grad für 20-25 Minuten backen. 1 Lauchzwiebel in Ringe schneiden und auf dem Auflauf verteilen.

Nährwerte pro Portion (3 Insgesamt) 552 Kcal | 66 g KH | 23 g E | 20 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

ONE-POT LACHS MIT SPINAT & SAHNESAUCE

ZUTATEN

2 Stücke Lachsfilet à 125 g

150 ml ungesüßte Mandelmilch

150 ml Cremefine 7%

40 g Babyspinat

6 Cocktailtomaten

5 g Knoblicious Gewürz von More
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

Salz & Pfeffer

1 Brate zwei frische Lachsfiletstücke in einer beschichteten Pfanne scharf von beiden Seiten an. Gib 150 ml ungesüßte Mandelmilch, 150 ml Cremefine 7% und 5 g Knoblicious dazu.

2 Nun kommt 40 g frischer (gewaschener und getrockneter) Babyspinat hinein. Halbiere 6 Cocktailtomaten und leg diese mit in die Pfanne.

3 Lasse das Ganze dann unter einem Deckel einige Minuten köcheln, bis der Spinat sich zusammen gezogen hat. Sobald es gar ist, kannst Du es gerne noch mit Salz und Pfeffer aus der Mühle garnieren und dann servieren.

TIPP:

Du kannst den Lachs auch durch Hähnchen oder mageres Rindfleisch ersetzen.

Nährwerte gesamte Portion 708 Kcal | 17 g KH | 66 g E | 41 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

TIPP:

Idealerweise passt dazu ein selbst gemachtes Kartoffelpüree, aber auch selbst gemachte zuckerfreie Preiselbeermarmelade.

SCHWEDISCHE KÖTTBULLAR

ZUTATEN

500 g Tatar

3 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray

10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

80 g weiße Zwiebeln

45 g Dinkel-Paniermehl

1 Hühnerei (Größe M)

250 ml Cremefine 7%

7 g Gemüsebrühpulver

Salz & Pfeffer

250 ml Wasser

5 g mittelscharfen Senf

3 g Paprika edelsüß

2 Spritzer Worcester Soße

20 g Dinkelmehl

5 ml Zitronensaft

1 Prise Chunky Flavour *Neutral*

10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

Frische Petersilie

80 g Zwiebeln schälen und würfeln. In einer Pfanne die Zwiebeln glasig andünsten und anschließend abkühlen lassen.

In einer Schüssel 45 g Dinkel-Paniermehl, 1 Hühnerei und 50 g Cremefine 7% sowie 7 g Gemüsebrühpulver und 2 g Salz und Pfeffer verrühren und etwa 5-10 Minuten quellen lassen. 500 g Tatar mit den angedünsteten Zwiebeln und dem Dinkel-Paniermehl-Gemisch verkneten und 24 gleichgroße Bälle formen und in einer Pfanne anbraten. Bällchen aus der Pfanne entnehmen.

Soße: 200 ml Cremefine 7% und 250 ml Wasser vermischen und mit 5 g mittelscharfem Senf, 3 g Paprika edelsüß, 2 Spritzern Worcester Soße und 1 Prise Chunky *Geschmacksneutral* sowie 5 ml Zitronensaft und Salz & Pfeffer abschmecken.

20 g Dinkelmehl mit Wasser anmischen und unter die Soße rühren bis sie andickt Hackbällchen dazu geben und noch einige Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion (3 Insgesamt) 364 Kcal | 15 g KH | 41 g E | 14 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



BLUMENKOHL MAC & CHEESE

ZUTATEN

600 g Blumenkohl

90 ml ungesüßte Mandelmilch

70 ml Cremefine 7%

70 g Cheddar Cheese Soße
10% Rabatt More Nutrition **Jussi**

20 g Cheddar gerieben

4 g White Cheddar Gewürz
10% Rabatt More Nutrition **jussi**

**15 g Mozzarella gerieben +
15 g Mozzarella zum überbacken**

15 g Parmesan gerieben

3 g Gemüsebrühpulver

Salz & Pfeffer

1 Schneide den Blumenkohl in Röschen und stelle einen Kochtopf mit Salzwasser auf. Koche den Blumenkohl bissfest und leg ihn dann in die Auflaufform.

2 Für die Soße: Vermische 90 ml ungesüßte Mandelmilch, 70 ml Cremefine, 70 g Cheddar Cheese Soße von More, 15 g Cheddar gerieben, 4 g White Cheddar Gewürz von More, 15 g Mozzarella gerieben und 15 g Parmesan und 3 g Gemüsebrühpulver. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Kurz köcheln lassen, bis es andickt.

3 Verteile die Soße über den vorgegarten Blumenkohl und verteile dann noch mal 15 g geriebenen Mozzarella darauf. Schiebe es für 20 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze in den Backofen.

4 Garniere es gerne mit frischer Petersilie und lass es Dir schmecken.

TIPP:

Du kannst auch gerne Brokkoli verwenden statt Blumenkohl. Falls Du diesen lieber magst. Variiere gerne auch mit den Käsesorten.

Nährwerte pro Portion (2 Insgesamt) 449 Kcal | 17 g KH | 31 g E | 25 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

LOW-CARB LASAGNE AUS ZUCCHINIPLATTEN

ZUTATEN

100 g Tatar

200 g gehackte Tomaten

10 g Italian Allrounder Gewürz

10% Rabatt More Nutrition **jussi**

10 g Tomatenmark

50 g weiße Zwiebeln

100 g Karotten

3 g Gemüsebrühpulver

150 g Zucchini

Salz & Pfeffer

90 g griechischer Joghurt 0,0%
(idealerweise Mevgal)

40 g Fitline Frischkäse 0,2%

Salz & Pfeffer

60 g Mozzarella gerieben

TIPP:

Falls Du Mozzarella nicht magst, kannst Du auch Gouda oder anderen Käse verwenden.

1 100 g Tatar und 50 g gehackte Zwiebeln in einer Pfanne anbraten.

2 100 g Karotte und 200 g gehackte Tomaten und 100 ml Wasser dazu geben und mit 10 g Tomatenmark, 10 g Italian Allrounder Gewürz, 3 g Gemüsebrühpulver sowie Salz und Pfeffer würzen und das ganze für 15 Minuten köcheln lassen. Falls es zu sehr andickt, gerne etwas Wasser angießen.

3 Aus der Zucchini (150 g) lange Scheiben schneiden. In einer Auflaufform 21x15 cm den Boden mit der Bolognesesoße bedecken, dann die Zucchinischeiben drauf verteilen und den Vorgang wiederholen, bis alles aufgebaut ist.

4 Aus 90 g griechischen Joghurt, 40 g Fitline Frischkäse und Salz und Pfeffer eine Soße rühren und auf der Lasagne verteilen. 60 g Mozzarella darauf geben und bei 180 Grad für 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion (4 Insgesamt) 264 Kcal | 15 g KH | 27 g E | 9 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



ZWIEBELHÄHNCHEN

ZUTATEN

300 g weiße Zwiebeln

400 g Hähnchenbrustfilet

300 g Creme Fraiche 15%

50 ml ungesüßte Mandelmilch

3 g Paprika edelsüß

**10 g Chimichurri Gewürzmischung
von Azafran**

3 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

Saft einer Zitrone

Salz & Pfeffer

1 Pfanne mit 2-Kalorien-Ölspray einsprühen und 400 g Hähnchenbrust in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer und Paprika edelsüß (3 g) kurz von beiden Seiten scharf anbraten.

2 Hähnchen in eine Auflaufform legen. 300 g Zwiebeln in Scheiben hobeln und noch mal halbieren und in die Pfanne geben und andünsten (nicht anbraten!). Sobald die Zwiebeln gar sind 300 g Creme Fraiche 15%, 50 ml ungesüßte Mandelmilch, 10 g Chimichurri Gewürz und Saft einer Zitrone dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Soße über das Hähnchen verteilen und 25 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen und direkt genießen.

TIPP:

Verwende gerne einen Hauch Chiliflocken dazu, das gibt dem Gericht noch einmal eine besondere Note.

Nährwerte pro Portion (2 Insgesamt) 534 Kcal | 16 g KH | 54 g E | 27 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



HIGH-PROTEIN FETA-QUICHE

ZUTATEN

50 g Dinkelmehl

2 Hühnereier (Größe M)

120 g Salakis -25% Salz

5 g Weinstein Backpulver

7 g Olivenöl von Azafran

5 g Chimichurri Gewürzmischung
von Azafran

2 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

2 Cherrytomaten

40 g Mozzarella gerieben

Salz & Pfeffer

Für den Teig: 50 g Dinkelmehl, 1 Hühnerei, 50 g Salakis -25% Salz, 7 g Olivenöl, 1 Prise Salz und 5 g Backpulver verkneten. Kleine Quicheform mit dem 2-Kalorien-Ölspray einsprühen und den Teig in der Form ausrollen. Mithilfe einer Gabel kleine Löcher einstechen.

Backe den Teig 15 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.

Für die Füllung: Ein Hühnerei mit 70 g zerbröselten Salakis -25% Salz, 20 g geriebenen Mozzarella, 5 g Chimichurri Gewürz sowie Salz und Pfeffer verrühren und auf den Teig verteilen.

Die Cocktailtomaten halbieren und auf der Masse verteilen. Die Quiche dann weitere 15 Minuten bei 180 Grad backen und genießen.

TIPP:

Falls Du Mozzarella nicht magst, kannst Du auch Gouda oder anderen Käse verwenden.

Nährwerte gesamte Portion 886 Kcal | 43 g KH | 50 g E | 57 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

KNOBLAUCHBROT MIT DEM PIZZA-MIX

ZUTATEN

90 g Total Protein Pizza-Mix

10% Rabatt More Nutrition **jussi**

60 g lauwarmes Wasser

30 g Halbfettmargarine

30 g frische Petersilie

5 g Knoblicious Gewürz

10% Rabatt More Nutrition **jussi**

1 geröstete Knoblauchknolle

2 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray

10% Rabatt More Nutrition **jussi**

Flor de Sal

1 Eine Knoblauchknolle mit dem 2-Kalorien-Ölspray einsprühen und im Backofen für 30-40 Minuten garen. Knoblauch muss leicht abkühlen.

2 90 g Total Protein Pizza-Mix mit 60 g lauwarmen Wasser vermischen und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Nach dem Gehen einen flachen Laib formen.

3 Die Zehen aus der Knoblauchknolle drücken und mit 30 g Margarine, 30 g gehackter frischer Petersilie, 5 g Knoblicious verrühren und auf dem Laib verstreichen.

4 Das Brot bei 275 Grad Ober- und Unterhitze für 7-10 Minuten backen. Kann direkt warm genossen werden.

5 Zum Schluss mit Flor de Sal garnieren.

TIPP:

Du kannst natürlich auch frischen Knoblauch hacken und diesen verwenden statt der Knoblauchknolle.

Nährwerte gesamte Portion 499 Kcal | 39 g KH | 37 g E | 20 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

TIPP:

Falls Du kein Creme Fraiche magst, kannst Du auch griechischen Joghurt verwenden.

EINFACHE PFANNENLASAGNE

ZUTATEN

400 g Tatar

70 g weiße Zwiebeln

800 g gehackte Tomaten

100 g Karotten

3 Lasagneplatten

20 g Italian Allrounder Gewürz

10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Prise Chunky Flavour *Neutral*

10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

5 g Gemüsebrühpulver

Salz & Pfeffer

100 g Creme Fraiche 15%

50 g Mozzarella gerieben

2 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray

10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Große Pfanne vorbereiten und mit dem 2-Kalorien-Ölspray einsprühen. 70 g gehackte Zwiebeln darin anbraten. 400 g Tatar dazu geben und weiter braten. 100 g Karotten in feine Streifen schneiden und kurz mit Andünsten und dann mit 800 g gehackten Tomaten ablöschen. Gerne kannst Du noch ein wenig Wasser (ca. 100 ml) dazu geben.

2 Lass das Ganze dann kurz köcheln und schmecke es mit 20 g Italian-Allrounder und 5 g Gemüsebrühpulver wie auch Salz und Pfeffer ab.

3 Zerbrösel die 3 Lasagneplatten grob und leg diese in die Pfanne. Du kannst die Pfanne abdecken und auf niedrigerer Stufe so 10 Minuten köcheln lassen.

4 Zum Schluss mit 50 g Creme Fraiche 15% und 50 g Mozzarella gerieben und noch eine Minute ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist und dann genießen.

Nährwerte pro Portion (4 Insgesamt) 324 Kcal | 23 g KH | 30 g E | 11 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



TIPP:

Falls Du eine eckige Form wählst halbiere die Wraps und schichte einfach mehrere Lagen. So ist es noch genialer.

WRAP-CHEESEBURGER LASAGNE

ZUTATEN

35 ml Cremefine 7%

35 ml ungesüßte Mandelmilch

35 g Cheddar Cheese Soße
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

2 g White Cheddar Gewürz von More
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Scheibe Chester Schmelzkäse

15 g Mozzarella gerieben

50 g weiße Zwiebeln

300 g Tatar

400 g gestückelte Tomaten

10 g Tomatenmark

300 g Wasser

15 g Paprika edelsüß

10 g Italian Allorunder Gewürz
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

Salz & Pfeffer

5 Protein Wraps
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

Für die Käsesoße: 35 ml Cremefine 7% mit 35 ml ungesüßter Mandelmilch 35 g Cheddar Cheese Soße, 2 g Cheddar Gewürz, 1 Scheibe Chester Schmelzkäse und 15 g Mozzarella in einen Topf geben, leicht erhitzen bis es schmilzt und zu einer Soße wird.

In einer Pfanne, 50 g gehackte Zwiebeln anbraten, 300 g Tatar dazu geben und anbraten. Diese mit 400 g gestrückelten Tomaten ablöschen, 5 g Tomatenmark, 150 g Wasser und Gewürze wie 15 g Paprika edelsüß und 10 g Italien Allrounder dazu geben und köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Idealerweise runde Auflaufform: Mit einem Wrap auslegen, eine Portion Tomatensoße, dann Käsesoße darauf und abwechselnd schichten- Wrap, Soße, Wrap, Käsesoße und für 15-20 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen

Nährwerte pro Portion (4 Insgesamt) 326 Kcal | 27 g KH | 32 g E | 5 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen



GNOCCHI-LACHS AUFLAUF

ZUTATEN

350 g Gnocchis idealerweise von Hilcona

200 g Lachsfilet roh

50 g weiße Zwiebeln

200 ml Cremefine 7%

100 ml ungesüßte Mandelmilch

250 g Brokkoli frisch

15 g Café de Paris Gewürzmischung von Azafran

5 g Gemüsebrühpulver

Salz & Pfeffer

70 g Käse light

1 50 g Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. 200 g Lachsfilet (aufgetaut) ebenfalls in Würfel schneiden. 250 g Brokkoli in Röschen teilen und blanchieren.

2 Bereite Dir eine Auflaufform vor und verteile 350 g Gnocchis, den gewürfelten Lachs und den blanchierten Brokkoli darin. Mische eine Soße aus 200 ml Cremefine 7%, 100 ml Mandelmilch ungesüßt, 15 g Café de Paris Gewürzmischung, 5 g Gemüsebrühpulver und schmecke mit Salz und Pfeffer ab, mische die bereits gewürfelten Zwiebeln darunter und verteile die Soße über die Gnocchis.

3 Verteile 70 g Light Käse drauf und backe das ganze dann bei 180 Grad für 25 Minuten.

TIPP:

Du kannst auch Blumenkohl nehmen, falls Du keinen Brokkoli magst

Nährwerte pro Portion (2 Insgesamt) 611 Kcal | 58 g KH | 39 g E | 22 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

PULLED CHICKEN AUFLAUF

ZUTATEN

150 g Barilla Orechiette Nudeln

600 g Hähnchenbrust

250 ml Cremefine 7%

150 ml Passierte Tomaten

200 ml ungesüßte Mandelmilch

50 g Parmesan

2 Scheiben Chester light Käse

50 g Mozzarella gerieben

15 g Bruschetta Gewürzmischung von Azafran

15 g Chimichurri Gewürzmischung von Azafran

10 g Gemüsebrühpulver

Salz & Pfeffer

OPTIONAL

Frische Petersilie

Chiliflocken von Azafran

Für das Pulled-Chicken: Topf mit Salzwasser vorbereiten. Hähnchen hinein geben und 10-12 Minuten auf höchster Stufe kochen, herausnehmen und abkühlen lassen und anschließend auseinanderzupfen. 150 g Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Soße: 250 ml Cremefine 7% hinein, 200 ml ungesüßte Mandelmilch und 150 ml passierte Tomaten, 15 g Bruschetta Gewürz, 10 g Gemüsebrühpulver und 15 g Chimichurri Gewürzmischung vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Noch 50 g Parmesan Käse und 2 Scheiben Chester Käse Light in Scheiben hinzugeben und mit den Nudeln und dem Hähnchen verrühren.

In eine Auflaufform geben und 50 g geriebenen Mozzarella berstreuen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion (4 Insgesamt) 507 Kcal | 34 g KH | 53 g E | 17 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

TIPP:

Wenn Du es feurig magst, kannst Du gerne noch ein wenig Chiliflocken in Deine Soße ergänzen.



TIPP:

Verwende für den zweiten Kartoffelteil ein Stück Frischhaltefolie. Diesen kannst du simpel als Träger nutzen. Be-mehlen nicht vergessen.

KARTOFFELPÜREE LASAGNE

ZUTATEN

600 g festkochende Kartoffeln

80 g Dinkelmehl

Salz & Pfeffer

150 g Tatar

400 g stückige Tomaten

50 g weiße Zwiebeln

5 g Knoblauchpulver von Azafran

15 g Bruschetta Gewürzmischung von Azafran

10 g Mama Mia Gewürzmischung von Azafran

5 g Gemüsebrühpulver

Salz & Pfeffer

50 g geriebener Mozzarella

2 Sprüher 2 Kalorien-Ölspray
10% Rabatt More Nutrition [jussi](#)

1 Schäle 600 g Kartoffeln, koche diese und lasse sie abkühlen. Stampfe sie, füge 80 g Dinkelmehl, Salz sowie Pfeffer dazu und vermenge es zu einem Teig. Teig in 2 Hälften teilen.

2 Tarteform mit 2-Kalorien-Ölspray einsprühen. Eine der beiden Kartoffelhälften auf dem Boden der Form verteilen.

3 **Soße:** 50 g Zwiebeln würfeln und anbraten. 150 g Tatar mit dazu geben und mit 400 g stückigen Tomaten ablöschen. Mit den Gewürzen wie 15 g Bruschetta, 10 g Mama Mia und 5 g Gemüsebrühpulver vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zweite Portion von den Kartoffeln ausrollen und auf die Soße geben. Mit 50 g geriebenen Mozzarella bestreuen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion (4 Insgesamt) 339 Kcal | 49 g KH | 19 g E | 5 g F

Unverschämt lecker - Vom Frühstück bis hin zum leckeren Kuchen

IMPRESSUM

Alle verwendeten Rezepte, Inhalte und Bilder sind Eigentum und kreative Schöpfung von Justyna Szamocka. Das Kopieren oder vervielfältigen sowie verbreiten dieses Heftes kann strafrechtlich verfolgt werden.

Verantwortlich für den Inhalt nach §55 Abs. 2 RStV.

Justyna Szamocka | Nicolaus-Dreyer-Straße 29a | 21683 Stade

Mail: jussilicious.foodblog@gmail.com | www.jussilicious-foodblog.de

Instagram: **Jussilicious**

Alle durch den Autor erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieses Buches sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Bildnachweise: Justyna Szamocka

Grafik: Justyna Szamocka

www.jussilicious-foodblog.de



www.jussilicious-foodblog.de/unverschaeamt-lecker

Unverschämt lecker



Unverschämt lecker ist mein erstes Rezeptbuch, was zeigen soll, das Abnehmen nicht langweilig sein muss. Ich selbst habe bisher 65 Kilo abgenommen. Meine Rezepte haben gezeigt, dass ich nicht auf gutes Essen verzichten muss und dennoch meine Ziele im Auge haben kann. Diese Worte höre ich ebenfalls von meiner Community bei Instagram. Alle süßen Rezepte wurden mit den Produkten von More-Nutrition zubereitet. Ich arbeite gerne mit dem Chunky-Flavour und nutze selbst auch Proteinpulver in meinen Rezepten. Was jetzt aber nicht abschrecken soll. Dieses lässt sich durch andere Mehle ersetzen. In **Unverschämt lecker** verstecken sich 45 verschiedene Rezepte, unter anderem Frühstücksideen, Rezepte wie von Oma, schnelle Bowls zum Frühstück oder für den kleinen Heißhunger, Kuchenklassiker, schnelle Salatideen und herzhaftete Rezepte.



www.instagram.com/jussilicious



www.pinterest.de/JussiliciousFoodblog



www.facebook.com/Jussilicious



www.tiktok.com/@jussilicious

www.jussilicious-foodblog.de

