

Frühstück

Porridge



10 Min.



Leicht



0.67 €

Zutaten

40 g Haferflocken      75 g Hüttenkäse  
2 EL Honig              160 ml Milch 1,5%  
60 g Banane             30 g Blaubeeren

Nährwerte

498    21 g    9 g    78 g    7 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Mittagessen

Veggie-Wraps mit Linsen



40 Min.



Leicht



1.02 €

Zutaten

70 g Vollkomwrap      70 g Rote Linsen (trocken)  
70 g Joghurt 1,5%      30 g Zwiebeln  
60 g Tomate             40 g Blattsalat  
1 EL Essig                10 ml Öl  
1 Prise Salz              1 Prise Pfeffer  
1 Prise Chili

Nährwerte

591    28 g    16 g    75 g    15 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Snack

Himbeer-Kokos Quark



5 Min.



Leicht



1.90 €

Zutaten

300 g Magerquark      140 g Joghurt 1,5%  
140 g Himbeeren      1 EL Honig  
30 g Kokosflocken

Nährwerte

610    50 g    23 g    40 g    11 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Abendessen

Caprese Salat



10 Min.



Leicht



1.00 €

Zutaten

180 g Tomate             200 g Mozzarella Light  
15 ml Öl                  1 Prise Salz  
1 TL Basilikum

Nährwerte

525    50 g    33 g    5 g    2 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Vorkochen

Total: 2.223 kcal || Proteine 148 g / Fett 81 g / Kohlenhydrate 198 g / Ballaststoffe 35 g

## Frühstück

## Porridge



## Zubereitung

1. Milch in einem Topf zum Köcheln bringen und Haferflocken hinzugeben.
2. Unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis ein Brei entsteht.
3. Abkühlen lassen und Hüttenkäse einrühren.
4. Mit Banane, Blaubeeren und Honig anrichten.

## Mittagessen

## Veggie-Wraps mit Linsen



## Zubereitung

1. Rote Linsen in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser bedecken und kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Temperatur ca. 10-15 Minuten kochen, bis sie gar sind. Anschließend salzen, abschütten und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Tomate klein schneiden und mit dem Joghurt, Essig und Öl sowie den Gewürzen unter die Linsen mischen.
3. Wrap(s) mit Salat und der Linsenmischung belegen und aufrollen.

## Snack

## Himbeer-Kokos Quark



## Zubereitung

1. Himbeeren waschen.
2. Alle Zutaten mixen, bis sie die perfekte Konsistenz erreichen. Einige Himbeeren und Kokosflocken zum Garnieren zurückhalten.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und bis zum Verzehr kalt stellen. Mit einigen Beeren und Kokosflocken verzieren.

## Abendessen

## Caprese Salat



## Zubereitung

1. Tomate waschen und ebenso wie Mozzarella in Scheiben schneiden, salzen und mit Öl beträufeln.
2. Nach Gusto mit frischem oder getrocknetem Basilikum würzen.

Total: 2.223 kcal || Proteine 148 g / Fett 81 g / Kohlenhydrate 198 g / Ballaststoffe 35 g