

Diabetes Typ 2 in den Griff bekommen mit Genuss: Das einfache Low-Carb-Kochbuch für Einsteiger

Über 150 Rezepte, 4-Wochen-
Ernährungsplan & Alltagstipps für
Typ-2-Diabetes und Prädiabetes





Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Willkommen im neuen Leben mit
Diabetes Typ 2

Warum Ernährung der Schlüssel ist
Wie dieses Buch dir hilft

Teil 1: Grundlagen & Vorbereitung
Was ist Typ-2-Diabetes? – Ursachen
& Auswirkungen

Die Rolle der Ernährung bei
Diabetes

Low-Carb: Warum es funktioniert
Der glykämische Index leicht erklärt
Wichtige Nährstoffe für Diabetiker
Die häufigsten Fehler vermeiden
Einkaufstipps für Diabetiker



Frühstück für Typ-2-Diabetes

- Herzhaftes Frühstücks-Haferbrot 14
- Hafer-Pancakes mit Quark, Zimt & Kardamom (Low-Sugar) 16
- Hafer-Apfel-Zimt-Porridge mit Moringa 17
- Avocado-Ei-Muffins 18
- Chia-Kokos-Pudding mit Beeren 19
- Gemüse-Omelette mit Kräutern 20
- Joghurt mit Zimt, Walnüssen & Leinsamen 21
- Low-Carb-Müsli mit Mandelmilch 22
- Tofu-Rührei mit Kurkuma & Tomaten 23
- Zucchini-Puffer mit Kräuterquark 24
- Käse-Ei-Wraps mit Rucola 25
- Lachs auf Eiweißbrot mit Gurke & Frischkäse 26
- Buchweizen-Porridge mit Nüssen 27
- Auberginen-Toasts mit Ricotta & Schwarzkümmel 28
- Hüttenkäse mit Leinöl & Schnittlauch 29
- Gebackene Tomaten mit Ei im Ofen 30
- Low-Carb-Quarkwaffeln mit Moringa 31
- Gefüllte Paprika mit Ei & Spinat 32
- Skyr mit geraspelttem Apfe 33
- Zimt-Kürbis-Porridge 34
- Eiersalat auf Salatblatt mit Schwarzkümmelöl 35
- Rührei mit Pilzen 36
- Low-Carb-Pancakes mit Mandelmehl 37
- Griechischer Joghurt mit Gurke, Dill & Olivenöl 38
- Ofen-Frittata mit Brokkoli & Paprika 39
- Cremiger Quinoa-Frühstücksbrei (sparsam) 40





Mittagessen für Typ-2-Diabetike



- Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Basilikum-Sauce & Putenstreifen 42
- Blumenkohlreis mit Curry-Gemüse 43
- Lachsfilet mit Brokkolipüree 44
- Gefüllte Paprika mit Rinderhack & Feta 45
- Auberginen-Lasagne mit Mozzarella 46
- Bunter Quinoasalat mit Avocado, Gurke & Petersilie 47
- Augenbohnen-Curry (indisch inspiriert) 48
- Augenbohnen-Eintopf (karibisch inspiriert) 49
- Wildreis mit Kalbsstreifen 50
- Grüne (unreife) Kochbananen mit Spinat & Kokosmilch 51
- Rindfleisheintopf mit Topinambur und Gemüse 52
- Blumenkohlpuée mit Kräuterhähnchen 53
- Kohlrabi-Gemüsepfanne mit Putenwürfeln 54
- Topinambur-Gratin mit Putenhackfleisch 55
- Omelette-Wraps mit Hähnchenstreifen & Gemüse 56
- Gemüse-Hafer-Knödel (Low-Carb-tauglich & ballaststoffreich) 57
- Lachs-Spinat-Auflauf mit Ricotta 58
- Thai-Kokos-Garnelen-Gemüsesuppe mit Kardamom 59
- Rindfleischpfanne mit Gemüse 60
- Ofenhähnchen mit Blumenkohl 61
- Kichererbsen-Karotten-Patties mit Joghurdip 62
- Linsencurry mit Spinat, Moringa & Kokosmilch 63
- Zoodles mit Pesto & gebratenem Tofu 64
- Gefüllte Champignons mit Kräuterquark & Pinienkernen 65
- Low-Carb-Burger (Salat statt Brötchen) mit Rinderpatty & Avocado 66
- Shrimp-Bowl mit Gemüse & Schwarzkümmel 67
- Steckrübenpuée mit Kräuterhähnchen 68
- Grüne-Bohnen-Pfanne mit Hackfleisch & Tomate 69
- Shakshuka 70
- Hähnchen-Curry mit Moringa & Wildreis 71
- Ganze Dorade auf Ofengemüse 72





Abendessen



- Amarant-Chili mit schwarzen Bohnen 74
- Amarant-Gemüse-Bratlinge (vegan) 75
- Lammkoteletts mit gerösteten Süßkartoffeln & Kräutern 76
- Mediterrane Augenbohnen-Bowl 77
- Augenbohnen-Bratlinge (veganer Fleischersatz) 78
- Artischocken mit Dip 79
- Blumenkohlpizza mit Thunfisch & Kardamom 80
- Brokkoli-Nuss-Salat mit Hüttenkäse & Bockshornkleesprossen 81
- Gemüse-Buntnudeln mit Tomaten-Basilikum-Sauce & Tofuhack 82
- Hähnchenbrust auf gebratenem Rosenkohl mit Senf-Dressing 83
- Protein-Bowl mit Rührei 84
- Low-Carb Avocado-Brot mit Moringa (glutenfrei, keto-freundlich) 85
- Knoblauch-Butter-Hack mit Blumenkohl 86
- Gefüllte Weißkohl-Nester mit Hackfleisch & Käse (Low-Carb, ofengebacken) 87
- Knuspriges Zwiebelschnitzel aus dem Ofen (Low-Carb & vegetarisch) 88
- Gegrilltes Hähnchenpatty mit Süßkartoffelstampf & Avocado-Salat 89
- Knusprige Blumenkohlschnitzel (Low-Carb & glutenfrei) 90
- Gefüllte Paprika mit Quinoa & Gemüse (vegan) 91
- Chili sin Carne mit Linsen (vegan) 92
- Ofenforelle mit Zitronenscheiben & Avocado-Pommes 93
- Low-Carb Lachsburger mit Brokkoli-Moringa-Püree 94
- Dinkelnudel-Thunfisch-Salat 95
- Grünkern-Gemüsesuppe 96
- Gebatene Okra mit Tomaten & Knoblauch 97
- Grünkernbratlinge 99
- Grünkern-Salat mit Gemüse & Kräutern 10
- Okra-Salat mit Zitrone & Sesam 101
- Okra-Eintopf mit Kichererbsen & Tomaten 102
- Kichererbsen-Püree mit Kardamom & gebratenem Tofu 103
- Fenchel-Orangen-Salat mit Walnüssen 104
- Tofu-Scramble mit Kurkuma 105
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta, Grünkohl & Schwarzkümmel 106
- Low-Carb Wrap mit Hähnchen 107
- Gefüllte Dinkelpfannkuchen mit Salat & Ziegenkäse 108
- Dinkel-Oliven-Salat mit Feta 109
- Polenta-Safran-Pizza (Low-Carb, glutenfrei) 110

Snacks & kleine Mahlzeiten

Gemüse-Snacks & Dips 112-113

Rührei mit Moringa & Kurkuma 114

Kleine Thunfisch-Avocado-Schiffchen (auf Romanasalat) 115

Tofu-Sticks mit Sesam & Sojasauce 116

Mozzarella mit Tomate & Basilikum (Caprese-Style) 117

Käsewürfel mit Oliven & Bockshornkleesprossen 118

Kochbananen-Sticks (Low-Carb & glutenfrei) 119

Haferkleie-Cracker (selbstgemacht) 120

 Nuss- & Samen-Snacks (Low-Carb, ballaststoffreich) 121

Obst-Snacks (kleine Portionen - low sugar & ballaststoffreich) 122

Brot- & Cracker-Snacks 123-125

Süße & Gesunde Desserts

Für Zwischendurch, nach dem Essen oder als smarter Genuss bei Heißhunger

Chia-Kokos-Pudding mit Beeren 127

Avocado-Kakao-Crème 128

Quarkcreme mit Zimt & geraspeltem Apfel 129

Low-Carb-Schoko-Proteinpudding (mit Skyr & Kakao) 130

Kurkuma-Kokos-Pudding mit Moringa & Kardamom 131

Hafer-Bananen-Muffins (ohne Zucker, mit Zimt) 132

Mandelmehl-Schokomuffins (Low-Carb) 133

Karotten-Kokos-Muffins mit Nüssen 134

Apfel-Zimt-Backschale mit Leinsamen-Streuseln 135

Mini-Käsekuchen ohne Boden (mit Skyr & Zitrone) 136

Dinkel-Mohn-Kuchen (zuckerarm, ballaststoffreich) 137

 **Frozen & Erfrischendes – Süß, leicht & kühl genießen**

Nicecream aus Banane & Beeren (ohne Zucker) 142

Gefrorene Wassermelonensticks mit Minze 143

BONUS

Extra-Hilfen & Motivation

Einleitung

Willkommen im neuen Leben mit Diabetes Typ 2

Die Diagnose Typ-2-Diabetes kann im ersten Moment beängstigend wirken – und das ist völlig normal. Vielleicht stellst du dir viele Fragen: Was darf ich noch essen? Muss ich für immer Medikamente nehmen? Habe ich etwas falsch gemacht?

Doch hier kommt die gute Nachricht:

Du hast jetzt die Möglichkeit, aktiv deine Gesundheit zu verbessern – mit Messer, Gabel und Genuss.

Typ-2-Diabetes ist eine Erkrankung, die sich positiv beeinflussen – und in vielen Fällen sogar zurückbilden – lässt. Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Dieses Buch begleitet dich auf deinem Weg: verständlich, alltagstauglich und wissenschaftlich fundiert.

Warum Ernährung der Schlüssel ist

Unsere moderne Ernährung ist oft reich an Zucker, schnellen Kohlenhydraten und versteckten Kalorien – eine Kombination, die den Blutzuckerspiegel ständig Achterbahn fahren lässt. Genau das belastet die Bauchspeicheldrüse, führt zu Insulinresistenz und kann langfristig zu Typ-2-Diabetes führen.

Die gute Nachricht:

Mit der richtigen Ernährung kannst du deinen Blutzucker stabilisieren, deinen Körper entlasten und neue Energie gewinnen.



Insbesondere eine kohlenhydratreduzierte (Low-Carb) Ernährung hat sich in zahlreichen Studien als äußerst wirksam erwiesen. Sie hilft nicht nur dabei, den Blutzucker zu regulieren, sondern auch Gewicht zu reduzieren, Heißhunger zu vermeiden und Entzündungswerte zu senken – alles wichtige Faktoren bei Diabetes.

Wie dieses Buch dir hilft



Dieses Kochbuch ist dein praktischer Begleiter für den Alltag. Es richtet sich an Einsteiger, die sich einfach und nachhaltig umstellen möchten – ohne Kalorienzählen, Diätstress oder komplizierte Zutaten.

Du findest hier:

Einen 30-Tage-Plan mit leckeren, ausgewogenen Mahlzeiten

Einfache Rezepte, die auch Anfänger*innen gelingen

Wöchentliche Einkaufslisten für stressfreies Kochen

Motivierende Tipps und Informationen rund um Typ-2-

Diabetes

Wissenschaftlich fundierte Grundlagen, verständlich erklärt

Das Ziel?

Dass du dich sicher fühlst, deine Ernährung selbst in die Hand nimmst – und dabei entdeckst, wie gut gesundes Essen schmecken kann.

Bereit?

Dann lass uns gemeinsam starten – auf deinem Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Lebensqualität.

Teil 1: Grundlagen & Vorbereitung

1. Was ist Typ-2-Diabetes? – Ursachen & Auswirkungen

Typ-2-Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der dein Körper entweder nicht genug Insulin produziert oder nicht mehr richtig darauf reagiert – man spricht von einer Insulinresistenz. Insulin ist jedoch entscheidend, um Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Bleibt dieser Zucker im Blut, steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an – mit teils ernsten Folgen für Herz, Nieren, Augen und Nerven.

Ursachen für Typ-2-Diabetes sind meist:

Bewegungsmangel

Ungesunde, zuckerreiche Ernährung

Übergewicht (besonders Bauchfett)

Genetische Veranlagung

Dauerstress & schlechter Schlaf

Aber: Durch eine gezielte Lebensstiländerung – vor allem in der Ernährung – lässt sich der Verlauf oft umkehren oder stabilisieren, besonders in frühen Stadien (Prädiabetes).

2. Die Rolle der Ernährung bei Diabetes

Ernährung ist die mächtigste Stellschraube, wenn es um die Behandlung und sogar mögliche Rückbildung von Typ-2-Diabetes geht. Denn: Alles, was du isst, beeinflusst direkt deinen Blutzucker.

Zuckerreiche und stark verarbeitete Lebensmittel lassen den Blutzucker schnell ansteigen – was wiederum die Insulinproduktion anregt. Über Zeit kann dies zu einer Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse führen.

Die Lösung:

Eine blutzuckerfreundliche Ernährung, die...
auf komplexe Kohlenhydrate setzt (statt Zucker und Weißmehl),
hochwertige Fette und Eiweiße einbindet,
viele Ballaststoffe enthält,
den glykämischen Index berücksichtigt (mehr dazu gleich),
dich langfristig satt und energiegeladen macht.

3. Low-Carb: Warum es funktioniert

Low-Carb bedeutet: Du reduzierst bewusst den Anteil an Kohlenhydraten in deiner Ernährung – vor allem einfache Zucker und stärkehaltige Lebensmittel.

Warum das hilft:

Weniger Kohlenhydrate = weniger Blutzuckerspitzen

Der Körper lernt wieder, Fett als Energiequelle zu nutzen

Insulinspiegel sinken, was die Fettverbrennung fördert

Du fühlst dich satter, länger und klarer im Kopf

Studien zeigen, dass eine moderate bis strikte Low-Carb-Ernährung bei Typ-2-Diabetes effektiv den Langzeitblutzucker (HbA1c) senken kann – und das ohne Medikamente oder radikale Diäten.

4. Der glykämische Index leicht erklärt

Der glykämische Index (GI) misst, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt – auf einer Skala von 0 bis 100.

Hoher GI (über 70): z. B. Weißbrot, Cornflakes, Zucker – schnell verfügbarer Zucker → starker Anstieg

Mittlerer GI (56–69): z. B. Vollkornbrot, Bananen

Niedriger GI (unter 55): z. B. Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse – langsam verdaulich → stabiler Blutzucker

Tipp:

Je niedriger der GI, desto besser für deinen Blutzucker. Aber: Auch die Menge und Kombination von Lebensmitteln zählt! Eine kleine Portion Kartoffeln mit viel Gemüse und gesunden Fetten wirkt anders als eine große Portion pur.

5. Wichtige Nährstoffe für Diabetiker

Eine ausgewogene Ernährung ist bei Diabetes besonders wichtig.

Achte auf:

Ballaststoffe (z. B. aus Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten): Verzögern die Glukoseaufnahme

Eiweiß (z. B. aus Eiern, Fisch, Tofu): Sättigt & stabilisiert den Blutzucker

Gesunde Fette (z. B. Olivenöl, Avocado, Leinöl): Unterstützen Herz & Hormone

Magnesium: Hilft beim Glukosestoffwechsel (z. B. aus Nüssen, grünes Gemüse)

Chrom & Zink: Fördern die Insulinwirkung (z. B. Fleisch, Vollkorn, Käse)

Omega-3-Fettsäuren: Entzündungshemmend (z. B. Lachs, Chiasamen, Walnüsse)

6. Die häufigsten Fehler vermeiden

Viele Diabetiker machen unbewusst vermeidbare Fehler – hier einige Klassiker:

✗ "Zuckerfrei" = gesund → Viele Produkte enthalten versteckte Zuckeralkohole oder Stärke

✗ Light-Produkte → Oft fettarm, aber voller Zucker

✗ Fruchtsäfte & Smoothies → Zuckerbomben, trotz Vitaminen

✗ Nur auf Kalorien achten → Blutzuckerreaktion ist wichtiger als die Kalorienzahl

✗ Zu wenig essen → Führt zu Heißhunger und schwankendem Blutzucker

✓ Besser: Frisch kochen, Nährstoffe verstehen, auf Sättigung & Energie achten

7. Einkaufstipps für Diabetiker

Ein gesunder Einkauf ist der erste Schritt zu gesunder Ernährung. Hier ein paar einfache Regeln:

🛒 Gehe nie hungrig einkaufen – das vermeidet Spontankäufe

🛒 Meide stark verarbeitete Produkte – je kürzer die Zutatenliste, desto besser

🛒 Setze auf Frisches – Gemüse, Obst (in Maßen), mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte

🛒 Achte auf versteckten Zucker – z. B. in Soßen, Joghurts, "Fitness"-Riegeln

🛒 Lies Etiketten – Begriffe wie Maltodextrin, Glukosesirup, Stärke deuten auf Kohlenhydratbomben hin

Frühstück für Typ-2-Diabetes



Herzhaftes Frühstücks- Haferbrot

Ein ballaststoffreiches, proteinreiches Brot ganz ohne Mehl – perfekt für Typ-2-Diabetiker und alle, die bewusst kohlenhydratreduziert & sättigend frühstücken möchten.



Ergibt: ca. 12



55 minutes

Scheiben

ZUTATEN

- 250 g zarte Haferflocken
- 50 g Haferkleie (für extra Ballaststoffe)
- 200 g Magerquark oder Skyr
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Leinsamen oder Chiasamen
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Salz
- Optional: 1 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne für oben drauf

NÄHRWERTE (pro Scheibe, ca.):

Kalorien: 140 kcal

Kohlenhydrate: 11 g (komplexe KH mit niedrigem GI)

Eiweiß: 7 g

Fett: 6 g

Ballaststoffe: 4 g

Glykämischer Index: niedrig

ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
2. Teig vorbereiten: Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengen. Es entsteht eine zähe, formbare Masse.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig hineingeben.
4. Oberfläche glattstreichen und optional mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.
5. Im vorgeheizten Ofen ca. 40–45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
6. Vollständig auskühlen lassen, bevor du das Brot in Scheiben schneidest (sonst bricht es leicht).
7. Im Kühlschrank lagern – hält 4–5 Tage. Auch gut zum Einfrieren geeignet!

🍴 Topping-Ideen

1. Eiweißreich

Spiegelei oder pochiertes Ei

Hüttenkäse mit frischen Kräutern

Avocado mit Sesam

2. Frisch & leicht

Tomatenscheiben + Gurke + Petersilie

Frischkäse + Radieschen

Lachs mit Dill & Zitronensaft

3. Würzig

Hummus + Paprikastreifen

Gebratene Pilze mit Knoblauch

Fetakäse + Oliven + Oregano

✅ Warum dieses Brot perfekt für Typ-2-Diabetiker ist

Hafer + Haferkleie → stabilisieren Blutzucker (Beta-Glucane).

Schwarzkümmel & Kardamom → entzündungshemmend, fördern Stoffwechsel.

Eier & Quark → bringen Eiweiß, machen satt.

Kein Weißmehl, kein Zuckerzusatz.



Hafer-Pancakes mit Quark, Zimt & Kardamom (Low-Sugar)



1–2 Portionen
(ca. 4 kleine
Pancakes)



15 Minuten

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken (fein gemahlen oder zarte Flocken)
- 1 Ei
- 100 g Magerquark
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Ceylon-Zimt
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- Etwas Vanille (z. B. gemahlene Vanille oder Extrakt)
- Optional: 1 TL Moringa oder 1 EL Leinsamen für Extra-Ballaststoffe
- 1 TL Öl zum Braten

NÄHRWERTE (pro Portion, ca.):

Kalorien: 320 kcal

Kohlenhydrate: 22 g (komplex, langsam verdaulich)

Eiweiß: 20 g

Fett: 14 g

Ballaststoffe: 5–6 g

Glykämischer Index: niedrig bis moderat

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. 2–3 Minuten quellen lassen, falls du ganze Haferflocken verwendest.
3. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 4 kleine Pancakes goldbraun ausbacken (ca. 2–3 Min. pro Seite).
4. Warm servieren – pur oder z. B. mit etwas Naturjoghurt, Zimt oder ein paar Beeren.

💡 Tipp für Diabetiker:

- Quark & Ei sorgen für langanhaltende Sättigung ohne Blutzuckerspitzen
- Kardamom & Zimt können den Appetit zügeln und die Insulinwirkung verbessern
- Für extra Ballaststoffe: gemahlene Leinsamen oder Moringa ergänzen



Hafer-Apfel-Zimt- Porridge mit Moringa

Ein klassisches, warmes Frühstück – optimiert für Typ-2-Diabetiker: sättigend, ballaststoffreich, blutzuckerfreundlich und mit funktionellen Zutaten für einen energiestabilen Start in den Tag.



1 Portion



10 Minuten

ZUTATEN

- 40 g zarte Haferflocken
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ Apfel (mit Schale, fein gerieben)
- ½ TL Ceylon-Zimt
- ½ TL Moringa-Pulver
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- Optional: 1 EL gehackte Walnüsse zum Topping

NÄHRWERTE (pro Portion, ca.):

Kalorien: 330 kcal

Kohlenhydrate: 32 g (komplex, langsam verdaulich)

Eiweiß: 8 g

Fett: 16 g

Ballaststoffe: 9 g

Glykämischer Index: niedrig bis moderat

ZUBEREITUNG

1. Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Haferflocken, geriebenen Apfel, Zimt, Moringa & Leinsamen einrühren.
3. Alles unter Rühren ca. 5 Minuten leicht köcheln, bis ein cremiger Brei entsteht.
4. In eine Schale geben, mit Walnüssen bestreuen und warm genießen.

💡 Tipp für Diabetiker:

- Ceylon-Zimt und Moringa können helfen, den Blutzucker nach dem Frühstück stabil zu halten
- Leinsamen sorgen für lange Sättigung & eine gesunde Verdauung
- Ideal auch für Meal Prep – am Vortag kochen und im Glas mitnehmen



Avocado-Ei-Muffins



2 Portionen



25 Minuten

ZUTATEN

- 4 Eier
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Paprika (rot oder gelb)
- 40 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Mozzarella)
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz & Pfeffer
- Optional: Chiliflocken

NÄHRWERTE (pro Portion, ca.):

Kalorien: 280 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 15 g

Fett: 22 g

Ballaststoffe: 3 g

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Avocado halbieren, entkernen und würfeln. Paprika fein hacken.
3. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Gemüse und Käse unterrühren und die Masse in gefettete Muffinformen füllen.
5. 20–25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun und gestockt sind.
6. Warm oder kalt genießen – ideal auch zum Mitnehmen.

NOTIZ

Diese Muffins lassen sich gut vorbereiten und einfrieren.

Perfekt für Meal Prep!



Chia-Kokos-Pudding mit Beeren



1 Portion



5 Minuten +
Kühlzeit

ZUTATEN

- 200 ml ungesüßte Kokosmilch
- 3 EL Chiasamen
- 1 Handvoll Beeren
- ½ TL Zimt
- Optional: Erythrit oder Stevia

NÄHRWERTE (pro Portion, ca.):

Kalorien: 260 kcal

Kohlenhydrate: 6 g

Eiweiß: 6 g

Fett: 20 g

Ballaststoffe: 9 g

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen mit Kokosmilch und Zimt in ein Glas oder Schälchen geben. Gut umrühren.
2. Abgedeckt über Nacht (mind. 6 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Servieren erneut umrühren, mit Beeren toppen.
4. Optional mit etwas Süße nach Wahl verfeinern.



Gemüse-Omelette mit Kräutern



1 Portion



15 Minuten

ZUTATEN

- 2 Eier
- 1 kleine Zucchini
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Kräuter
- Salz & Pfeffer
- Optional: etwas Feta

NÄHRWERTE (pro Portion, ca.):

Kalorien: 220 kcal

Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 14 g

Fett: 16 g

Ballaststoffe: 2 g

ZUBEREITUNG

1. Zucchini würfeln oder raspeln, Spinat grob hacken.
2. Gemüse in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten.
3. Eier verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen.
4. Bei mittlerer Hitze stocken lassen, mit Kräutern bestreuen.
5. Nach Belieben mit Käse verfeinern und servieren.

NOTIZ

Ein echter Klassiker, ideal für den Start in einen energiereichen Tag.