

# COSORI HEISSLUFTFRITTEUSE KOCHBUCH ZUM ABNEHMEN

---

Leckere und gesunde Rezepte für Ihren  
COSORI Airfryer - Gewicht verlieren ohne  
auf Geschmack zu verzichten

---

Martina Wenzel

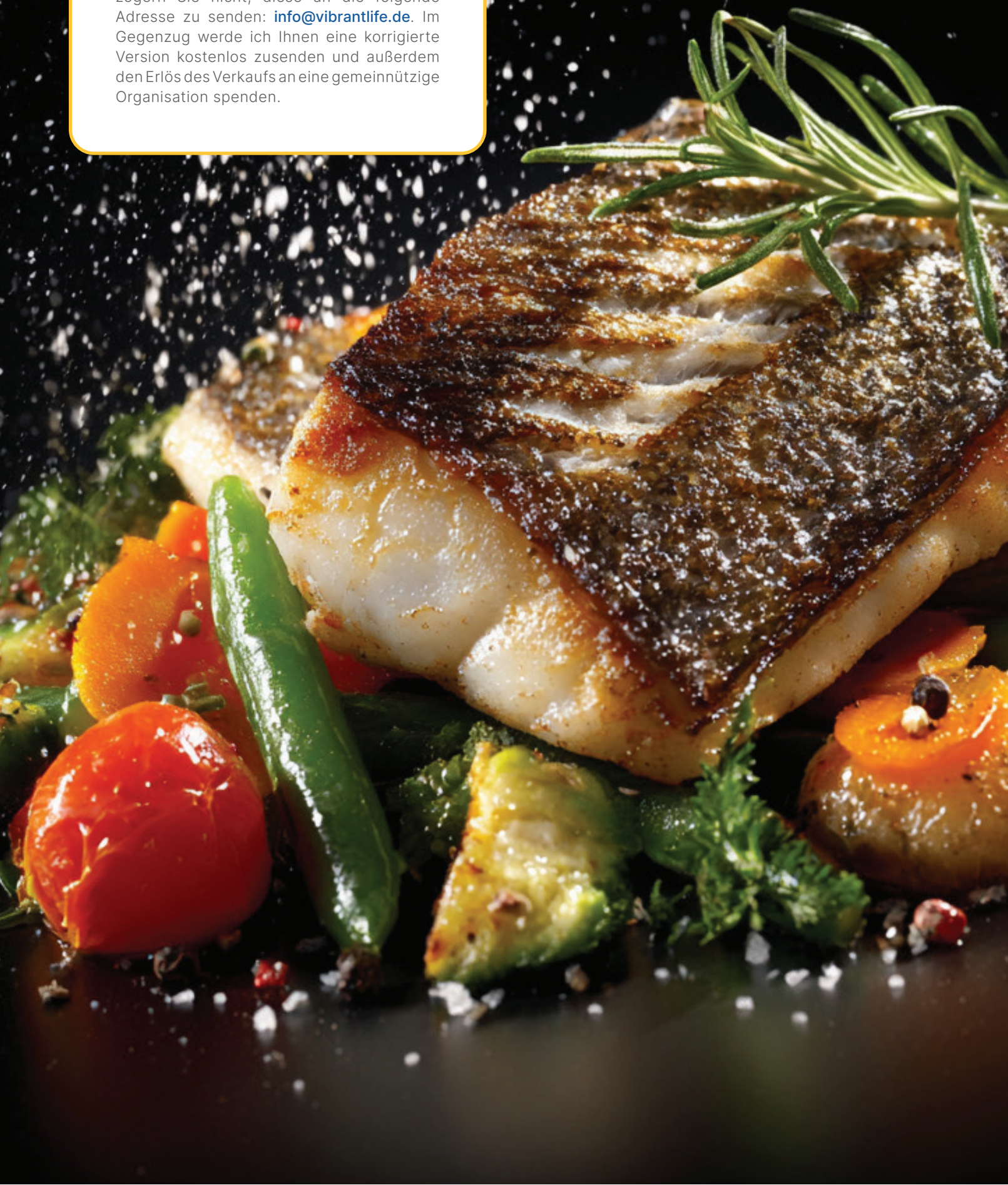
# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                          |           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>EINLEITUNG – DER COSORI WEIGHT-LOSS SHORTCUT</b>                                      | <b>1</b>  |  |
| Warum klassische Diäten oft scheitern                                                    | 1         |  |
| Warum COSORI das Abnehmen im Alltag erleichtert                                          | 1         |  |
| Wie dieses Buch Sie Schritt für Schritt begleitet                                        | 2         |  |
| <b>KAPITEL 1: SCHLANK DURCH TECHNIK – WIE COSORI AUTOMATISCH KALORIEN SPART</b>          | <b>3</b>  |  |
| Warum Airfrying bis zu 90 % Fett spart                                                   | 3         |  |
| Das Low-Oil-Prinzip: 1 TL statt 3 EL                                                     | 3         |  |
| Die drei COSORI-Funktionen, die automatisch Kalorien vermeiden                           | 4         |  |
| Portionen gezielt steuern: Single vs. Dual Basket                                        | 4         |  |
| Die COSORI-Fettfalle-Checkliste: Was Sie weglassen können, ohne Geschmack zu verlieren   | 5         |  |
| Quick-Start: 5 Lebensmittel, die sofort Ergebnisse bringen                               | 5         |  |
| <b>KAPITEL 2: DER SLIM-PLATE BUILDER – ABNEHMEN OHNE ZÄHLEN</b>                          | <b>6</b>  |  |
| Die 3-Komponenten-Formel: Protein + Gemüse + Smart Fat                                   | 6         |  |
| Visuelle Portionierung ohne Waage                                                        | 7         |  |
| Korbgrößen als natürliche „Stoppsignal-Portionierung“                                    | 7         |  |
| 12 Slim-Plate-Ideen für verschiedene Ziele und Situationen                               | 7         |  |
| Der 5-Minuten-Slim-Plate-Baukasten für jeden Tag                                         | 8         |  |
| Beispieltag: Frühstück, Lunch und Dinner aus dem COSORI                                  | 9         |  |
| <b>KAPITEL 3: HIGH-FLAVOR SYSTEM – MAXIMALES AROMA MIT MINIMALEN KALORIEN</b>            | <b>10</b> |  |
| Warum Geschmack entscheidend für langfristigen Erfolg ist                                | 10        |  |
| Die 15 High-Flavor-Gewürze, die jede Diät retten                                         | 10        |  |
| Zuckerfrei marinieren: Flüssigkeiten, Säuren, Kräuter, minimale Ölmengen                 | 11        |  |
| Flavor-Layering: Würzen vor, während und nach dem Garen                                  | 11        |  |
| High-Flavor-Marinaden: 5 schlanke Basisideen                                             | 12        |  |
| Saucenfallen vermeiden: 8 Alternativen mit 60–90 % weniger Kalorien                      | 12        |  |
| <b>KAPITEL 4 – 10-MINUTEN-ROUTINEN: SCHLANK LEBEN OHNE STÄNDIGEN DIÄTFOKUS</b>           | <b>13</b> |  |
| Warum Routinen stärker wirken als Diätregeln                                             | 13        |  |
| Die 10-Minuten-Regel: täglich konstant, ohne Aufwand                                     | 14        |  |
| Meal-Prep im Airfryer – ohne drei Stunden Küche                                          | 14        |  |
| Frühstück, das satt hält – in sieben Minuten                                             | 14        |  |
| Die 80 %-Regel: Satt essen ohne Überessen                                                | 15        |  |
| Die Wochenstruktur, die Zeit spart und das Abnehmen stabilisiert                         | 15        |  |
| Wie Sie Ihre Familie integrieren, ohne zwei Gerichte zu kochen                           | 15        |  |
| <b>KAPITEL 5: DIE 5 ABNEHM-MYTHEN, DIE SIE STOPPEN – UND WIE IHR COSORI SIE ZERSTÖRT</b> | <b>16</b> |  |
| Mythos 1: „Weniger essen ist besser“ – warum Sie das am Ende sogar dicker machen kann    | 16        |  |
| Mythos 2: „Gesund heißt unbegrenzt“ – warum Portionen trotzdem zählen                    | 16        |  |
| Mythos 3: „Ich muss jede Kalorie zählen“ – warum einfache Strukturen stärker sind        | 16        |  |
| Mythos 4: „Abnehmen heißt verzichten“ – warum Genuss Pflicht ist                         | 17        |  |
| Mythos 5: „Die Kochmethode ist egal – es zählen nur Kalorien“                            | 17        |  |
| Der 20-Minuten-COSORI-Realitätscheck: Testen Sie die Mythen in Ihrer eigenen Küche       | 17        |  |
| <b>BONUS: SOS STATT CHEAT DAY – WAS SIE ESSEN KÖNNEN, WENN DER HEISSHUNGER KOMMT</b>     | <b>18</b> |  |
| Wenn es süß sein muss: 3 Rezepte gegen Schokolust & Co.                                  | 18        |  |
| Wenn Sie etwas Salziges brauchen: 3 Snacks mit Crunch                                    | 18        |  |
| Wenn Sie einfach nur etwas brauchen: Sattmacher mit System                               | 19        |  |
| Checkliste: So überstehen Sie Heißhunger-Situationen ohne Rückfall                       | 19        |  |
| <b>IHR BONUS</b>                                                                         | <b>21</b> |  |
| <b>NÜTZLICHE INFORMATIONEN</b>                                                           | <b>22</b> |  |
| <b>FRÜHSTÜCK</b>                                                                         | <b>23</b> |  |
| Spinat-Feta-Ei-Muffins                                                                   | 24        |  |
| Protein-Hafer-Bällchen ohne Zucker                                                       | 25        |  |
| Quarkpfannkuchlein mit Beeren und Vanille                                                | 26        |  |
| Gemüse-Eier-Mix für zwei Personen                                                        | 27        |  |
| Zucchini-Käse-Rösti light                                                                | 28        |  |

|                                                                |           |                                                         |            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|------------|
| Low-Carb-Frühstückswrap mit Rührei und Putenbrust              | 29        | Curry-Linsen-Laibchen mit Gurkenjoghurt                 | 66         |
| Quark-Protein-Brötchen aus der Heißluftfritteuse               | 30        | Mediterraner Gemüse-Mix mit Zucchini und Aubergine      | 67         |
| Skyr-Frühstücksauflauf mit Beeren                              | 31        | Halloumi-Würfel auf Gemüsebett aus Paprika und Zwiebeln | 68         |
| Herzhaftes Frühstücksgemüse mit Hähnchenstreifen               | 32        | Spinat-Feta-Eierrolle                                   | 69         |
| Tomaten-Omelette-Würfel mit Pilzen                             | 33        | Brokkoli-Käse-Laibchen mit Hüttenkäse                   | 70         |
| Birnen-Skyr-Crumble mit Mandeln                                | 34        |                                                         |            |
| Mediterrane Eier-Nester mit Oliven und Kräutern                | 35        | <b>SNACKS &amp; KLEINE GERICHTE</b>                     | <b>71</b>  |
| Apfel-Zimt-Frühstücks-Crisp mit Haferstreuseln                 | 36        | Knusprige Kichererbsen mit Paprika und Knoblauch        | 72         |
| <b>HAUPTGERICHTE FLEISCH &amp; FISCH</b>                       | <b>37</b> | Süßkartoffel-Wedges mit Kräuterquark light              | 73         |
| Thunfischsteaks mit grünem Spargel und Cherrytomaten           | 38        | Zucchini-Chips mit Parmesan light                       | 74         |
| Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit grünen Bohnen                    | 39        | Mini-Gemüse-Frikadellen mit Möhren und Erbsen           | 75         |
| Lachsfilet auf Fenchel-Orangen-Gemüse                          | 40        | Linsen-Bällchen mit Tomaten-Dip                         | 76         |
| Hähnchenschenkel mit bunten Gemüsewürfeln                      | 41        | Hähnchenstreifen mit Gemüsechips                        | 77         |
| Rinderhüftstreifen mit Paprika-Mix                             | 42        | Tofu-Crunchwürfel mit Soja-Ingwer-Marinade              | 78         |
| Gefüllte Paprika mit Putenhack und Zucchini                    | 43        | Low-Carb-Pizzastangen aus Vollkornteig                  | 79         |
| Lachs mit Spargelspitzen                                       | 44        | Gurken-Lachs-Röllchen mit Frischkäse light              | 80         |
| Hähnchenbrust mit Tomaten-Oliven-Mix                           | 45        | Paprika-Hummus-Taler aus Kichererbsen                   | 81         |
| Würzige Putenstreifen mit Blumenkohl-Steaks                    | 46        | Parmesan-Blumenkohl-Bites                               | 82         |
| Kabeljau auf mediterranem Gemüse mit Kapern                    | 47        | Garnelen mit Zucchini-Pommes                            | 83         |
| Knusprige Putenmedaillons mit Rosenkohl-Chips                  | 48        | Karottensticks mit Curry und Sesam                      | 84         |
| Hähnchenbrust mit Karottensticks                               | 49        | Champignon-Kräuter-Bites                                | 85         |
| Chili-Zitronen-Garnelen mit Brokkoli                           | 50        | Gemischter Snackteller mit Hähnchen, Gemüse und Dip     | 86         |
| Puten-Frikadellen mit Zucchiniwürfeln                          | 51        |                                                         |            |
| Kräuter-Hähnchenspieße mit Zucchini und Paprika                | 52        | <b>DESSERTS &amp; SÜSSE IDEEN</b>                       | <b>87</b>  |
| Geräucherte Lachsrollen auf Gurkenbett                         | 53        | Karamellisierte Ananasstücke mit Limette und Minze      | 88         |
| Hähnchenbrust „Caprese“ mit Tomate und Mozzarella light        | 54        | Birnen-Walnuss-Häppchen mit Zimt                        | 89         |
|                                                                |           | Skyr-Beeren-Gratin mit Vanille                          | 90         |
| <b>VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE</b>                              | <b>55</b> | Quark-Protein-Muffins mit Himbeeren                     | 91         |
| Tofu-Steaks mit Knoblauch-Brokkoli                             | 56        | Low-Carb-Mohn-Quark-Taler mit Zitronenglasur light      | 92         |
| Veggie-Pilz-Gemüse-Mix mit Feta light                          | 57        | Erdbeer-Quark-Crumble mit Mandelstreuseln               | 93         |
| Gefüllte Zucchini-Boote mit Linsen und Gemüse                  | 58        | Gebackene Kiwi-Scheiben mit Kokosflocken                | 94         |
| Falafel-Taler mit Kräuterjoghurt                               | 59        | Mini-Apfel-Rosinen-Taschen mit Vollkornteig             | 95         |
| Ratatouille-Gemüse-Türmchen mit Zucchini, Aubergine und Tomate | 60        | Low-Carb-Käsekuchen-Ecken                               | 96         |
| Gefüllte Portobello-Pilze mit Spinat und Ricotta               | 61        | Pfirsichhälften mit Vanillequark                        | 97         |
| Blumenkohl-Steaks mit Parmesan light                           | 62        | Vanille-Protein-Soufflé im Mini-Förmchen                | 98         |
| Süßkartoffel-Hälften mit Hüttenkäse und Frühlingszwiebeln      | 63        | Gebackene Zimt-Apfel-Röllchen mit Blätterteig light     | 99         |
| Proteinreiche Tofu-Gemüse-Spieße                               | 64        | Heidelbeer-Kokos-Crisp                                  | 100        |
| Vegane Protein-Bowl mit Tofu, Edamame und Brokkoli             | 65        | Gebackene Orangen-Scheiben mit Honig-Touch              | 101        |
|                                                                |           | Vanille-Chia-Dessert mit Beeren-Crumble                 | 102        |
|                                                                |           | <b>IHR BONUS</b>                                        | <b>103</b> |

### Ihre Meinung zählt!

Wenn Sie Fehler in diesem Buch gefunden haben oder Vorschläge für mich haben, zögern Sie nicht, diese an die folgende Adresse zu senden: [info@vibrantlife.de](mailto:info@vibrantlife.de). Im Gegenzug werde ich Ihnen eine korrigierte Version kostenlos zusenden und außerdem den Erlös des Verkaufs an eine gemeinnützige Organisation spenden.



# EINLEITUNG – DER COSORI WEIGHT-LOSS SHORTCUT

Abnehmen muss nicht bedeuten, dass sich Ihr ganzes Leben plötzlich nur noch um Regeln, Verzicht und Kalorienrechnen dreht. Dieses Buch verfolgt einen anderen Ansatz: Sie nutzen das, was ohnehin jeden Tag passiert – essen und kochen – einfach etwas gezielter. Ihr COSORI wird dabei zu einem Werkzeug, das Ihnen hilft, mit weniger Fett, mehr Struktur und einfachen Routinen bessere Ergebnisse zu erzielen, ohne dass sich Ihr Alltag grundlegend verändert.

## WARUM KLASSISCHE DIÄTEN OFT SCHEITERN

Die meisten Diäten scheitern nicht an Ihrem Willen, sondern daran, wie wenig sie mit dem echten Leben zu tun haben. Zu Beginn läuft es oft gut: Sie starten motiviert, wiegen alles ab, zählen jede Kalorie, streichen Ihre Lieblingsgerichte und haben das Gefühl, jetzt „endlich konsequent“ zu sein. Doch dann kommen lange Arbeitstage, spontane Einladungen, Familienalltag – und die Theorie kollidiert mit der Realität.

Viele Programme verlangen ständige Kontrolle und Denkarbeit: Tabellen, Apps, Punktesysteme, starre Pläne. Essen wird zur Rechenaufgabe. Andere Konzepte sind so streng, dass nahezu alles, was Freude bereitet, plötzlich verboten ist. Und manche funktionieren nur dann, wenn Sie jeden Tag viel Zeit zum Kochen und Vorbereiten haben – ein Luxus, den die wenigsten im Alltag aufbringen können.

Das Ergebnis ist oft dasselbe: kurzfristige Erfolge, gefolgt von Frust, Rückfällen und dem Gefühl, wieder ganz von vorn beginnen zu müssen. Genau hier setzt dieses Buch an. Es geht nicht darum, noch mehr Regeln zu erfinden, sondern Ihre täglichen Abläufe so zu verändern, dass sie Sie automatisch in Richtung Wunschgewicht führen – ohne Dauerdruck und ohne Perfektionsanspruch.



## WARUM COSORI DAS ABNEHMEN IM ALLTAG ERLEICHTERT

Ein Küchengerät allein wird keine Gewichtsprobleme lösen. Aber es kann den Unterschied machen zwischen „theoretisch wäre das eine gute Idee“ und „ich mache das tatsächlich – sogar an stressigen Tagen“. Die **COSORI Heißluftfritteuse** ist genau für diese Alltagssituation gemacht: Sie hilft Ihnen, schneller, fettärmer und planbarer zu kochen – ohne komplizierte Diätvorgaben oder neue Regeln.

Stellen Sie sich vor, Sie tauschen nur ein paar Gewohnheiten: Statt Öl großzügig in der Pfanne zu erhitzen, garen Sie mit heißer Luft und brauchen oft nur einen Teelöffel Fett. Statt zu Fertiggerichten zu greifen, legen Sie in wenigen Minuten Hähnchen, Fisch, Tofu oder Gemüse in den Korb – und erhalten eine vollwertige Mahlzeit, die satt macht. Statt lange zu kochen, steht nach 10–15 Minuten etwas Warmes auf dem Tisch. Und genau

das entscheidet häufig darüber, ob Sie „dranbleiben“ – oder doch wieder zu Pizza, Lieferservice oder Snacks greifen.

Mit dem **COSORI** wird es realistischer, sich Fragen wie diese zu stellen – und zu beantworten:

Habe ich heute schon etwas Eiweißreiches gegessen?

Könnte ich dieses Gericht auch mit der Hälfte an Öl zubereiten?

Wie gelingt mir in kurzer Zeit eine Mahlzeit, die mich wirklich sättigt – und nicht nur kurz zufriedenstellt?

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihren **Airfryer** genau dafür nutzen: nicht als Spielerei für gelegentliche Experimente, sondern als alltagstaugliches Werkzeug für Ihr persönliches Ziel.

## WIE DIESES BUCH SIE SCHRITT FÜR SCHRITT BEGLEITET

Sie müssen nichts perfekt können, um mit diesem Buch zu starten. Ein funktionierender COSORI, ein paar einfache Grundzutaten und die Bereitschaft, kleine Gewohnheiten auszuprobieren – mehr braucht es am Anfang nicht.

Ein kurzer Überblick über den Aufbau:

- **Kapitel 1** zeigt Ihnen, wie der **COSORI** automatisch Kalorien spart – durch weniger Fett, das Low-Oil-Prinzip und ein paar gezielt eingesetzte Funktionen.
- **Kapitel 2** erklärt den **Slim-Plate Builder**: eine einfache Tellerformel aus Protein, Gemüse und „Smart Fat“, mit der Sie ohne Kalorienzählen satt werden und im Plan bleiben.
- In **Kapitel 3** lernen Sie das **High-Flavor System** kennen – Kräuter, Gewürze und leichte Marinaden, die Ihren **Airfryer-Gerichten** maximalen Geschmack bei minimalen Kalorien verleihen.
- **Kapitel 4** widmet sich 10-Minuten-Routinen und Meal-Prep mit dem **COSORI**, damit das Abnehmen wirklich in Ihren Alltag passt – inklusive Familie, Stress und wenig Zeit.
- **Kapitel 5** räumt mit typischen Abnehm-Mythen auf und zeigt, wie Ihr **COSORI** hilft, diese direkt in Ihrer Küche zu entkräften.

Im **Bonus-Kapitel** erfahren Sie schließlich, wie Sie aus einem Gericht mehrere Varianten für unterschiedliche Esser am Tisch zubereiten – familienfreundlich und gleichzeitig figurbewusst.

Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Es genügt, mit einem Prinzip zu starten – zum Beispiel: einmal pro Tag eine **Slim-Plate-Mahlzeit aus dem COSORI**. Der Rest wächst mit Ihren Routinen – Schritt für Schritt, Tag für Tag.



# KAPITEL 1: SCHLANK DURCH TECHNIK – WIE COSORI AUTOMATISCH KALORIEN SPART

Stellen Sie sich vor, Sie würden an Ihren Lieblingsgerichten kaum etwas ändern – gleiche Zutaten, ähnlicher Geschmack, aber deutlich weniger Fett und Kalorien. Nicht, weil Sie weniger essen, sondern weil Sie anders kochen. Genau hier setzt dieses Kapitel an:

Gleiche Küche, andere Technik – und Ihr COSORI erledigt den schlanken Teil für Sie.

Ihr Airfryer nimmt Ihnen nicht die Entscheidung ab, was Sie essen. Aber er verändert, wie Sie es zubereiten. Und genau diese „Wie“-Frage entscheidet im Alltag oft darüber, ob Sie im Kaloriendefizit bleiben oder nicht.

## WARUM AIRFRYING BIS ZU 90 % FETT SPART

Wenn Sie klassisch in der Pfanne oder in der Fritteuse kochen, landet ein großer Teil der Kalorien oft im Fett – nicht im eigentlichen Lebensmittel. Öl in der Pfanne, Butter für den Geschmack, ein bisschen mehr, „damit nichts anbrennt“: In Summe kommen da schnell ein paar Esslöffel zusammen, ohne dass es sich nach „viel“ anfühlt.

Im COSORI passiert etwas anderes. Die heiße Luft übernimmt den Job, für den früher das Fett zuständig war: knusprige Oberfläche, appetitliche Bräunung, Röstaromen. Sie brauchen nur noch so viel Öl, dass Gewürze haften und die Oberfläche leicht benetzt ist. Der Kalorienunterschied ist deutlich:

- 3 Esslöffel Öl: etwa 270 kcal
- 1 Teelöffel Öl: etwa 40 kcal

Das sind pro Mahlzeit mehr als 200 kcal Unterschied – bei sonst gleichen Zutaten. Wenn Sie mehrmals pro Woche Fleisch, Fisch, Gemüse oder Kartoffeln im COSORI statt in der Pfanne zubereiten, sparen Sie jede Woche Hunderte Kalorien ein, ohne weniger zu essen.

### Merken:

Nicht das Lebensmittel ist oft das Problem, sondern die Zubereitung. Airfrying verschiebt genau diesen Hebel – bei gleichem Essen, weniger Fett.



## DAS LOW-OIL-PRINZIP: 1 TL STATT 3 EL

Damit der COSORI für Sie zum „Fett-Spar-Automat“ wird, brauchen Sie eine einfache Grundregel. In diesem Buch nennen wir sie das Low-Oil-Prinzip:

**So viel wie nötig, so wenig wie möglich – Zielgröße: 1 Teelöffel Öl pro Person.**

In der Praxis kann das so aussehen:

- Für geschnittenes Gemüse, Kartoffelspalten, Hähnchenstücke oder Tofu reicht pro Person ein Teelöffel Öl. Mehr macht es nicht automatisch besser, nur kalorienreicher.
- Statt direkt aus der Flasche zu gießen, nutzen Sie einen Pinsel oder ein Spray, um das Öl fein zu verteilen.

- In Marinaden genügt häufig 1 Esslöffel Öl für die komplette Portion, kombiniert mit Säure (z. B. Zitronensaft), Gewürzen und Kräutern – das bringt viel Geschmack bei wenig Fett.

Nach ein paar Anwendungen werden Sie merken: Ihr COSORI sorgt trotzdem für eine knusprige Oberfläche. Fett ist nicht länger die Hauptquelle für Geschmack, sondern nur noch ein gezielt eingesetzter Verstärker.

Ein guter Einstieg ist ein kleines Experiment: Wählen Sie für eine Woche bei allen herzhaften Airfryer-Gerichten konsequent 1 Teelöffel Öl pro Person. Viele stellen überrascht fest, dass ihnen weder Geschmack noch Sättigung fehlen – wohl aber ein paar Kalorien auf der täglichen Bilanz.

## DIE DREI COSORI-FUNKTIONEN, DIE AUTOMATISCH KALORIEN VERMEIDEN

Sie müssen Ihr Gerät nicht technisch auswendig kennen, um damit schlanker zu kochen. Drei Funktionen reichen, um im Alltag spürbar Fett und Stress zu sparen – ganz ohne zusätzliche Disziplin.

### Vorheizen

Wenn Ihr COSORI vorgeheizt ist, ziehen Speisen schneller an, werden schneller goldbraun und brauchen insgesamt weniger Garzeit. Sie erreichen Knusprigkeit, ohne lange zu garen oder extra Öl nachzulegen, „damit es endlich braun wird“. Gerade bei Hähnchen, Kartoffeln oder Gemüse ist das ein einfacher Trick, um Fett und Zeit zu sparen.

### Schütteln oder Wenden

Bei Pommes, Gemüsewürfeln, Kichererbsen oder kleinen Fleischstücken lohnt es sich, den Korb einmal zu schütteln oder die Stücke zu wenden. So verteilt sich die Hitze gleichmäßig, alles bräunt rundherum – ohne zusätzliche Ölschicht. Viele COSORI-Modelle erinnern Sie automatisch daran. Das Ergebnis: knusprig und gleichmäßig statt ungleich und „braucht noch was oben drauf“.

### Warmhalten

Oft entstehen Extra-Kalorien, wenn ein Teil der Mahlzeit schon fertig ist, während der Rest noch braucht. Um Trockenheit zu verhindern, landet dann noch eine Soße, mehr Käse oder zusätzliches Öl auf dem Teller. Mit der Warmhaltefunktion können Sie fertige Komponenten schonend warm halten, während der Rest gart. Sie müssen nichts „retten“, sondern können in Ruhe anrichten – das spart Nerven und Kalorien.

### Takeaway:

Diese drei Funktionen helfen Ihnen, weniger Fett, weniger „Rettungs-Käse“ und weniger Stress zu produzieren – und trotzdem bessere Ergebnisse zu bekommen.

## PORTIONEN GEZIELT STEUERN: SINGLE VS. DUAL BASKET



Abnehmen hat nicht nur mit dem was Sie essen zu tun, sondern auch mit dem wie viel. Ihr COSORI kann Ihnen selbst bei der Portionskontrolle helfen, ohne dass Sie ständig die Waage herausholen müssen.

Beim **Single Basket** ist alles sehr übersichtlich. Der Korb ist ideal für eine bis zwei Personen. Sie legen zum Beispiel eine Hähnchenbrust hinein und füllen den restlichen Platz mit Gemüse. Wenn der Korb in einer Schicht gut belegt ist, haben Sie in der Regel eine sinnvolle Menge – mehr würde die Luftzirkulation stören und ist oft auch mehr, als Sie wirklich brauchen. Der Korb gibt Ihnen so ein natürliches „Stopp, das reicht“-Signal.

Beim **Dual-Basket-Modell** können Sie Portionsgrößen und Zusammenspiel noch bewusster steuern. In einem Korb gart das Protein (Hähnchen, Fisch, Tofu), im anderen gleichzeitig das Gemüse oder eine Low-Carb-Beilage. Für Familien oder Paare ist das ideal: Alle essen das Gleiche, aber Sie können Ihre eigene Tellerzusammenstellung schlanker halten, indem Sie sich einfach mehr Gemüse aus Korb B und etwas weniger aus Korb A nehmen.

So entsteht aus demselben Garvorgang ein „normaler“ Teller für Kinder oder Partner – und für Sie ganz nebenbei eine Slim-Plate mit mehr Gemüse und kontrollierter Proteinmenge.

## DIE COSORI-FETTFALLE-CHECKLISTE: WAS SIE WEGLASSEN KÖNNEN, OHNE GESCHMACK ZU VERLIEREN

Viele Extrakalorien kommen nicht vom Hähnchen, vom Fisch oder vom Gemüse – sondern von dem, was „zur Sicherheit“ noch oben drauf kommt: Panade, Käse, Soßen, zusätzliche Öl-Schüsse. Mit Ihrem COSORI brauchen Sie einen großen Teil davon nicht mehr.

Stellen Sie sich vor dem Garen kurz ein paar Fragen:

- Braucht es wirklich eine dicke Käseschicht – oder reicht eine dünne, die nur für Geschmack und Optik sorgt?
- Muss es eine schwere Sahne- oder Käsesoße sein – oder genügt ein würziger Joghurt-Dip?
- Ist eine Panade wirklich nötig – oder schmeckt mariniertes, direkt gegartes Fleisch genauso gut?
- Greifen Sie gerade automatisch zur Ölflasche – obwohl ein Teelöffel nach Low-Oil-Prinzip schon im Gericht ist?

Oft können Sie bestimmte Dinge deutlich reduzieren oder ganz weglassen, ohne dass der Genuss leidet. Dazu gehören zum Beispiel dicke, frittierte Panaden, zusätzliche Öl-Schüsse vor und nach dem Garen, schwere Sahne- oder Käsesoßen und große Käsemengen, die nur als „Rettung“ dienen, wenn ein Gericht etwas trocken wirkt.

Stattdessen lohnt es sich, gezielt mit aromatischen Marinaden und Gewürzmischungen zu arbeiten, leichte Joghurt- oder Quark-Dips einzuplanen und frische Kräuter, Zitronensaft und eine kleine Menge Öl zu nutzen, um Geschmack und Saftigkeit ins Gericht zu bringen. Das High-Flavor-System in Kapitel 3 zeigt Ihnen dafür konkrete Kombinationen. Dieses Kapitel legt nur den Grundstein: Sie sollen erkennen, wo Sie einsparen können, ohne auf Genuss zu verzichten.

## QUICK-START: 5 LEBENSMITTEL, DIE SOFORT ERGEBNISSE BRINGEN

Wenn Sie direkt loslegen möchten, brauchen Sie nicht sofort ein komplettes Wochenkonzept. Starten Sie mit ein paar einfachen Bausteinen, die im COSORI besonders abnehmfreundlich sind und sich vielseitig einsetzen lassen:

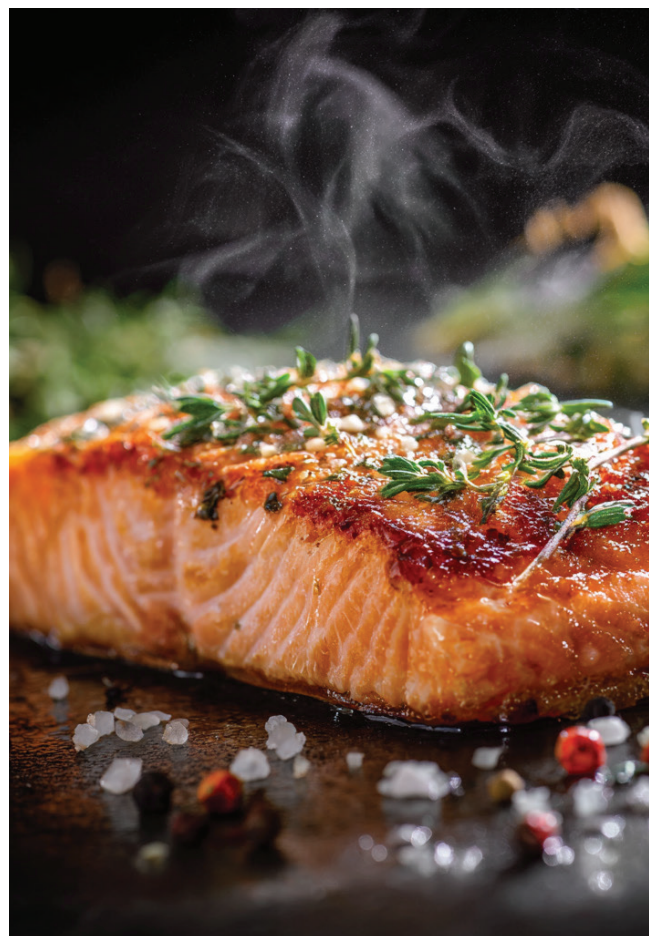
- Hähnchenbrustfilet – in einer leichten Marinade, mit einem Teelöffel Öl pro Portion, ideal zu jedem Gemüse
- Lachsfilet – mit Zitronensaft, Kräutern und wenig Öl, dazu Brokkoli oder grünes Gemüse

- Tofu natur oder mariniert – knusprig gegart als Eiweißbaustein für Bowls und vegetarische Teller
- Gemüse-Mix aus Brokkoli, Paprika, Zucchini oder Karotten – schnell geschnitten, mit wenig Öl und vielen Gewürzen
- Kichererbsen aus dem Glas – abgetropft, gewürzt und knusprig geröstet als Snack, Topping oder Beilage

Wenn Sie eine Woche lang mindestens eine Mahlzeit pro Tag aus solchen Bausteinen im COSORI zubereiten, werden Sie typische Effekte spüren:

- Sie brauchen deutlich weniger Öl oder Fett für Ihre Mahlzeiten.
- Sie sind durch mehr Protein und Gemüse länger satt.
- Sie haben das Gefühl, „richtig“ zu essen – nicht nur „irgendetwas Diätmäßiges“.

Genau das ist das Ziel dieses Kapitels: Nicht Ihr Wille soll härter arbeiten, sondern Ihre Technik für Sie. Ihr COSORI ist das Werkzeug, das Ihnen im Alltag hilft, Kalorien zu sparen, ohne ständig darüber nachdenken zu müssen. In Kapitel 2 lernen Sie, wie Sie aus diesen Bausteinen systematisch Slim-Plates bauen, die Sie satt machen – ganz ohne zu zählen.



# KAPITEL 2: DER SLIM-PLATE BUILDER – ABNEHMEN OHNE ZÄHLEN

Stellen Sie sich vor, Sie würden abends auf Ihren Teller schauen und wüssten: Das unterstützt Ihr Ziel – ohne dass Sie tagsüber Kalorien gezählt, Gramm abgewogen oder eine App geöffnet haben. Genau dafür ist der **Slim-Plate Builder** gedacht. Es ist kein Diätplan, sondern ein Bauprinzip, das Sie mit Ihrem **COSORI** immer wieder anwenden können.

Die Idee dahinter ist bewusst einfach:

**Ein Teller, drei Bausteine: Protein + Gemüse + Smart Fat.**

Wenn diese drei Komponenten stimmen, erledigt Ihr **COSORI** den Rest: knusprig, schnell, abnehmfreundlich.

## DIE 3-KOMPONENTEN-FORMEL: PROTEIN + GEMÜSE + SMART FAT

Die meisten Diäten scheitern nicht daran, dass „zu wenig Gesundes“ gegessen wird, sondern daran, dass es an Sättigung und Struktur fehlt. Ein Salat ohne Eiweiß und Fett macht selten lange satt. Ein Teller voller Kohlenhydrate ohne Gemüse bringt zwar Energie, aber wenig Volumen und Nährstoffe.

Der **Slim-Plate Builder** setzt hier an und macht aus jeder Mahlzeit eine kleine Gleichung:

- **Protein** ist Ihr Sattmacher. Es hält länger vor, stabilisiert den Blutzucker und schützt Ihre Muskulatur beim Abnehmen. Das können Hähnchenbrust, Pute, Fisch, Garnelen, Tofu, Tempeh, Eier oder fettarmer Käse sein.
- **Gemüse** ist Ihr Volumen. Es füllt den Teller, liefert Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe – bei sehr wenig Kalorien. Brokkoli, Zucchini, Paprika, Aubergine, Karotten, Blumenkohl, Pilze, Fenchel oder Kohl sind typische Kandidaten für den **COSORI**-Korb.
- **Smart Fat** ist der geschmackliche Feinschliff. Fette machen Essen rund und sorgen dafür, dass Sie zufrieden vom Tisch aufstehen, aber Sie setzen sie gezielt und sparsam ein: ein Teelöffel Olivenöl, ein kleiner Klecks Joghurt-Dip, ein paar Nüsse oder etwas Feta light reichen oft völlig aus.

Wenn Sie diese drei Bausteine bewusst einplanen, wächst die Chance enorm, dass Sie satt sind, sich gut versorgt fühlen – und trotzdem im Kaloriendefizit bleiben. Ihr **COSORI** hilft Ihnen dabei, das im Alltag zur Routine zu machen.





## VISUELLE PORTIONIERUNG OHNE WAAGE

Anstatt jede Zutat zu wiegen, arbeiten Sie mit einfachen visuellen Anhaltspunkten, die Sie jederzeit abrufen können – auch nach einem langen Tag.

Als grober Rahmen gilt: Eine Handfläche Protein, zwei bis drei Hände voll Gemüse und eine kleine Menge Smart Fat, zum Beispiel ein bis zwei Teelöffel Öl oder ein kleiner Esslöffel Dip. Übertragen auf den Teller bedeutet das: etwa die Hälfte ist mit Gemüse gefüllt, ein Viertel mit Protein, und der Rest bleibt für Dips, etwas Käse light oder eine kleine Portion komplexer Kohlenhydrate, falls diese zu Ihrem Plan passen.

Mit Ihrem **COSORI** ist diese Form der Portionierung sogar noch einfacher. Sie sehen beim Befüllen des Korbs sofort, ob Sie gerade hauptsächlich Protein einlegen oder ob der Schwerpunkt bei Gemüse liegt. Wenn der Korb gut in einer Schicht belegt ist, reicht die Menge in den meisten Fällen für ein bis zwei Personen – ohne dass Sie eine Küchenwaage gebraucht haben.

**Merken:** Nicht die exakte Grammzahl entscheidet, sondern das Verhältnis zwischen Protein, Gemüse und Fett.

## KORBGRÖSSEN ALS NATÜRLICHE „STOPPSIGNAL-PORTIONIERUNG“

Der Korb Ihres **COSORI** ist mehr als nur ein Garkorb – er ist auch eine Art „Portionsrahmen“. Alles, was nicht mehr gut nebeneinander hineinpasst, ist häufig mehr, als eine Person sinnvoll braucht.

Nutzen Sie das für sich: Legen Sie zuerst das Protein in den Korb, zum Beispiel Hähnchenstreifen, Tofu-Würfel oder Fischfilets. Den übrigen Platz füllen Sie mit Gemüsewürfeln oder -streifen. Sobald Sie merken, dass Sie anfangen müssten zu stapeln, ist das ein Signal, die Menge etwas zu reduzieren. So begrenzt nicht Ihr Wille, sondern die Korbgröße, was später auf dem Teller landet.

Wenn Sie ein **COSORI**-Modell mit zwei Körben haben, können Sie das Prinzip noch klarer aufbauen: In einem Korb gart das Protein, im anderen das Gemüse. Auf den Tellern nehmen Sie dann einfach für sich mehr aus dem Gemüsekörbchen und etwas weniger aus dem Proteinkorb, während andere Familienmitglieder es umgekehrt halten können. Alle essen das gleiche Gericht – Sie justieren nur die Verteilung.

## 12 SLIM-PLATE-IDEEN FÜR VERSCHIEDENE ZIELE UND SITUATIONEN

Statt nur eine Liste von Beispieltellern zu sammeln, soll Ihnen dieser Abschnitt zeigen, wann welche **Slim-Plate** besonders gut passt – je nach Alltagssituation und Ziel. So können Sie gezielt auswählen, was heute wirklich hilft.

### Wenn es nach Feierabend sehr schnell gehen muss:

Hähnchenbruststreifen mit Paprika-Zucchini-Mix und Joghurt-Kräuter-Dip.

Alles kommt gleichzeitig in den **COSORI**, Sie haben in wenigen Minuten eine komplette Mahlzeit aus Protein, Gemüse und leichtem Dip.

### Wenn Sie maximal satt werden wollen – bei wenig Kalorien:

Tofu-Steaks mit Brokkoli und Karotten, dazu ein schlanker Erdnuss-Dip.

Viel Volumen durch Gemüse, dazu pflanzliches Eiweiß und ein Hauch Smart Fat im Dip.

### Wenn Sie etwas „Besonderes“ möchten, ohne aus der Spur zu geraten:

Lachsfilet mit Brokkoli und einem Teelöffel Olivenöl plus Zitronensaft.

Wirkt wie ein Restaurantgericht, bleibt aber klar in der Slim-Plate-Struktur.