

Beginnen Sie den Tag mit diesem belebenden, stärkenden und erfrischenden Getränk. Mischen Sie Haferflocken oder ein anderes ähnliches Getreide unter die Früchte, das erhöht den Vitamin- und Mineralstoffgehalt.

Papaya-Bananen-Joghurt

Für 4 Personen

2 Papayas, geschält, ohne Kerne, kalt gestellt

200 g fettarmer Joghurt, kalt gestellt

3 Bananen

Saft von 1 Orange

1-2 EL Honig (nach Belieben)

Basilikum- oder Minzeblätter zum Garnieren (nach Belieben)

1 Papaya in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseite legen. Alle übrigen Zutaten, außer den Basilikumblättern, im Mixer pürieren. Das Getränk mit den beiseite gelegten Papayascheiben und den Basilikumblättern garnieren.

Varianten

Kiwi-Passionsfrucht-Joghurt

Statt Papayas 4 geschälte Kiwis und das Fruchtfleisch von 3 Passionsfrüchten nehmen. Kiwis vorsichtig mit Joghurt, Bananen, Orangensaft und eventuell Honig mischen. Das Passionsfruchtfleisch unterrühren. Mit einer Orangenscheibe garnieren.

Himbeer-Birnen-Joghurt

Statt Papayas und Bananen 125 g Himbeeren und 3 reife, geschälte und entkernte Birnen nehmen. Den Orangensaft durch den Saft einer halben Zitrone ersetzen. Diese Zutaten mit Joghurt und Honig mischen. Mit Himbeeren und Minzeblättern garnieren.

- Kalorien 160
- Eiweiß 7 g
- Kohlenhydrate 35 g
- Ballaststoffe 4 g
- Gesamtfettmenge <1 g
- Gesättigte Fettsäuren <1 g
- Mehrf. unges. Fettsäuren <1 g
- Einf. unges. Fettsäuren 0 g
- Cholesterin 0 mg
- Natrium 44 mg

Für 4 Personen

Makrelen spielen in der gesunden Ernährung eine wichtige Rolle, da sie wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthalten, die die Cholesterinwerte senken. Dazu passt eine Mischung aus wildem und weißem Reis.

4 Makrelenfilets à 100 g

Saft von 1 Zitrone und
1 TL abgeriebene Schale

2 TL Paprikapulver (nach Belieben)

frische Minzeblätter zum
Garnieren

Für die Sauce:

**2 Orangen, in 1cm große Stücke
geschnitten**

**2 große Zitronen, in 1cm große
Stücke geschnitten**

**1/2-
1 TL getrocknete Chiliflocken**

**1 EL frisch gehackte Minze oder
Petersilie**

Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer zum
Abschmecken

1 Die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel
vermischen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde
in den Kühlschrank stellen, damit sich die
Aromen entfalten können.

2 Den Fisch auf einen flachen Teller legen,
den Zitronensaft darüber träufeln und in das
Fleisch einreiben. Zugedeckt 30 Min. in den
Kühlschrank stellen.

3 Den Grill auf höchste Stufe stellen. Even-
tuell Paprikapulver über jedes Filet streuen
und den Fisch 3-4 Min. auf beiden Seiten
grillen. Mit Minzeblättern garnieren und mit
der Zitrus-Salsa servieren.

Variante

Gebackene Makrele

Die Makrele können Sie auch im Backofen
backen statt grillen. Dafür den Backofen auf
220°C/Gas Stufe 7 vorheizen. Dann Schritt 1
und 2 folgen, die Fischfilets in eine leicht ge-
ölte feuerfeste Form legen und mit Paprika-
pulver bestreuen. Die Sauce darüber glessen
und den Fisch im Backofen in 10-15 Min. ga-
ren. Mit Minzeblättern garniert servieren.

• Kalorien 270
• Eiweiß 21 g
• Kohlenhydrate 10 g
Ballaststoffe 1 g
• Gesamtfettmenge 17 g
Gesättigte Fettsäuren 4 g
Mehrf. unges. Fettsäuren 4 g
Einf. unges. Fettsäuren 8 g
• Cholesterin 54 mg
• Natrium 86 mg

Gegrillte Makrele mit Zitrus-Salsa

Pasta lässt sich schnell, vielseitig und fettarm zubereiten. Wählen Sie aus dem großen Pastaangebot Ihre Liebblingssorte als Beilage. Dazu passt Salat.

Für 4 Personen

Pasta mit Auberginen und Tomaten



- Kalorien 380
- Eiweiß 12 g
- Kohlenhydrate 67 g
- Ballaststoffe 2 g
- Gesamtfettmenge 10 g
- Gesättigte Fettsäuren 1 g
- Mehrf. unges. Fettsäuren 2 g
- Einf. unges. Fettsäuren 6 g
- Cholesterin 0 mg
- Natrium 287 mg

2 EL Olivenöl

1 große Zwiebel, gehackt

4 Knoblauchzehen, gehackt

250 g Auberginen, in 1 cm große Würfel geschnitten

1 TL salzarme Sojasauce

400 g Tomaten aus der Dose

250 g Eiertomaten, gehäutet und ohne Kerne gehackt

2 EL frisch gehackter Thymian oder Oregano

300 g Pasta, z.B. Riccioli, Fusilli oder Conchiglie

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1 Hand voll frisch gehackte glatte Petersilie zum Garnieren

1 Das Öl in einem großen schweren Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 5-8 Min. andünsten. Die Auberginenwürfel ebenfalls 5 Min. anbraten, bis sie etwas weich geworden sind. Wenn die Masse zu trocken wird, 1-2 Esslöffel Wasser hinzufügen.

2 Die Sojasauce hinzufügen und unter Rühren 1-2 Min. kochen lassen. Die Tomaten aus der Dose dazugeben, dabei größere Stücke mit dem Löffel zerdrücken. Zugedeckt etwa 20 Min. kochen lassen, bis die Auberginen gar sind. Die Eiertomaten und den Thymian oder das Oregano dazugeben und in 2 Min. heiß werden lassen.

3 In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsangabe bissfest kochen, dann abgießen. Die Sauce mit Pfeffer würzen. Die Pasta mit Sauce und mit Petersilie bestreut servieren.

Für 4 Personen

**2 große Mangos, geschält,
entsteint und gehackt**

Saft von 1 Zitrone

100 ml Mangosaft

2 Eiweiße

100 g feiner Zucker


**frische Früchte, z. B.
Nektarinen, Mango oder
Ananas, zum Garnieren**

1 Mangos, Zitronensaft und Mangosaft im Mixer purieren. Das Mangopüree in eine Tiefkühlbehälter füllen, verschließen und 45 Min. ins Gefrierfach stellen. Herausnehmen und aufschlagen, bis es fast sämig ist. Weitere 45 Min. ins Gefrierfach stellen, bis es teilweise gefroren ist.

2 Die Eiweiße in einer Schüssel steif schlagen. Nach und nach die Hälfte des Zuckers hinzufügen. So lange schlagen, bis die Masse lange Spitzen bildet, dann den restlichen Zucker untermengen.

3 Das Mangopüree in einen Mixer geben und die Eiskristalle zerkleinern. Bei laufendem Gerät nach und nach die Eiweißmasse löffelweise unterziehen. So lange mischen, bis die Masse weich wird. Diese Masse wieder in den Behälter füllen und verschlossen 3 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Mit frischem Obst garniert servieren.

Wassereis ist eine gesündere, praktisch fettfreie Alternative zu Milchspeiseeis und nach einer Mahlzeit besonders erfrischend. Statt Mango können Sie auch andere fleischige Früchte verwenden.



• Kalorien 170
• Eiweiß 2 g
• Kohlenhydrate 43 g
Ballaststoffe 3 g
• Gesamtfettmenge <0,5 g
Gesättigte Fettsäuren <0,5 g
Mehrf. unges. Fettsäuren <0,5 g
Einf. unges. Fettsäuren <0,5 g
• Cholesterin 0 mg
• Natrium 36 mg

Mango-Wassereis