



Chia-Beeren-Pudding mit Avocadomus

Für 1 Portion

430 kcal • 20 g EW • 18 g F • 40 g KH

1 EL Chiasamen

50 ml Kuhmilch oder Pflanzendrink

½ Avocado

½ Banane

100 g Magerquark

1 TL Limettensaft

3 EL zarte Haferflocken

1 EL gehackte Mandeln

60 g gemischte Beeren

So geht's

- 1 Chiasamen mit der Milch verrühren und mindestens 15 Minuten quellen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch aus der Avocado mit einem Löffel herauslösen. Die Banane schälen. Avocado, Magerquark, Banane und Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren.
- 3 Mandeln mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen. Sofort herausnehmen.
- 4 Beeren waschen, verlesen und ggf. klein schneiden.
- 5 Avocadomus in ein Glas schichten, den Mandel-Haferflocken-Mix darübergeben. Mit dem Chia-Pudding und den frischen Beeren toppen.

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI





GLUTEN-FREI

LAKTOSE-FREI

MIT KH-BEILAGE





Kürbis-Feta-Salat

Für 1 Portion

367 kcal • 21 g EW • 17 g F • 26 g KH

300 g Kürbis, z. B. Hokkaido

2 Handvoll Blattsalat, z. B. Rucola

½ kleine rote Zwiebel

60 g fettarmer Feta (9 % Fett)

½ Granatapfel

1 EL Olivenöl

1 EL weißer Balsamicoessig

1 TL Schnittlauchröllchen

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salz

So geht's

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen etwa 25 Minuten backen.
- 2 In der Zwischenzeit den Blattsalat waschen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Feta in Würfel schneiden.
- 3 Für das Dressing den Granatapfel halbieren. Ein Viertel auf einer Zitruspresse auspressen, aus dem anderen Viertel die Kerne herauslösen. Den Granatapfelsaft mit Olivenöl, Essig, Schnittlauch, Pfeffer und Salz verrühren.
- 4 Salat, Kürbis, Zwiebel, Granatapfelkerne und Feta in einer Schüssel vermengen und das Dressing darübergeben.



Kürbis enthält viele Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Kalium, die den Flüssigkeitshaushalt im Körper regulieren.







Schokopudding Low-Carb

Für 1 Portion

220 kcal • 5 g EW • 18 g F • 5 g KH

½ reife Avocado

1 TL Kakaopulver, stark entölt

2 EL Sojadrink, ungesüßt

½ TL gemahlene Vanille

10 g Mandelblättchen

Stevia (Streusüße)

So geht's

- 1 Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und grob würfeln. In einen Mixbecher oder in einen Standmixer geben.
- 2 Kakaopulver, Sojadrink und Vanille hinzufügen und alles zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Bedarf noch mit Stevia süßen.