



4-Wochen-Frühjahrskur-Challenge

Woche 2

Marijana Doketa (Dipl.oec.troph.)

Tipps der Woche 2: Schlaf Dich schlank

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Menschen, die weniger als sieben Stunden oder mehr als neun Stunden schlafen, sind eher übergewichtig. Das hängt wohl mit den Hormonen zusammen, die im Schlaf gebildet werden. Also: Gehe rechtzeitig ins Bett, aber schlafe nicht zu lange! 😊

Dienstag: Mein Eiweißbrot mit Linsen-Nuss-Aufstrich

Zutaten Eiweißbrot (ca. 500-600 g):

300 g zarte Haferflocken

50 g Kichererbsenmehl

250 g Magerquark

4 Bio-Eier

2 EL Milch (1,5 %)

50 g Leinsamen

50 g Sonnenblumenkern

50 g Kürbiskerne

2 EL Olivenöl

1 Pck. Backpulver

1 Prise Salz

150 ml Wasser



Und so wird's gemacht:

- Backofen auf 175 °C vorheizen.
- Die Eier mit der Milch aufschlagen und mit Salz abschmecken.
- Anschließend alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig mixen.
- Eine Kastenform mit Wasser einstreichen und mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen ausstreuen.
- Teig in die Form füllen und mit den übrigen Kernen bestreuen.
- Die Form für 50 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Danach herausnehmen, abkühlen lassen und mit dem Linsen-Nuss-Aufstrich genießen!

Zutaten Linsen-Nuss-Aufstrich:

100 g braune Linsen

20 g Haselnüsse

20 g frische Petersilie

100 g frische Zwiebeln

50 ml Orangensaft

50 g Margarine

1 Prise Currypulver

Salz und schwarzer, gemahlener Pfeffer nach Geschmack



Und so wird's gemacht:

- Die Linsen in einen Topf geben, mit doppelter Menge an Wasser weich kochen und anschließend abschütten.
- Die Nüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken.
- Die Petersilie waschen und fein schneiden, Zwiebeln hacken.
- Alle Zutaten mischen, fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Eiweißbrot genießen!

Donnerstag: Lauwarmer Spargel-Erdbeer-Salat für 2

Zutaten:

1 Bund grüner Spargel (ca. 400 g)

1 Bund weißer Spargel (ca. 400 g)

200 g frische Erdbeeren

2 EL Olivenöl zum Braten

100 ml Wasser oder Weißwein



Für das Dressing:

2 EL Balsamico Essig

1 EL Olivenöl

1 TL Dijon Senf

2 TL Birkenzucker

2 -3 frische Erdbeeren

1 TL frischer Zitronensaft

Salz und schwarzer, gemahlener Pfeffer

Und so wird´s gemacht:

- Zuerst das Dressing vorbereiten. Dafür die Erdbeeren waschen, putzen und mit den anderen Zutaten mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Seite stellen.
- Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Der grüne Spargel muss nicht geschält werden. Auch da die holzigen Enden abschneiden.
- Beide Spargelsorten in grobe Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.
- Nach ca. 5 Minuten mit 100 ml Wasser oder Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen, bis der Spargel bissfest ist.
- Währenddessen die Erdbeeren waschen und vierteln. Kurz bevor der Salat serviert wird, die frischen Erdbeeren sowie das Dressing zum Spargel in die Pfanne geben und sofort genießen. Besonders gut schmecken frische Jungzwiebel und Kresse dazu.

Dessert: Chiapudding für 2 Gläser

Zutaten:

4 EL Chia Samen

250 ml Mandeldrink (ungesüßt)

1 TL Zimt

1 EL Birkenzucker

frische Beeren nach Wahl

1 EL gehackte Mandeln



Und so wird´s gemacht:

- Zuerst die Chiasamen in einer Schüssel mit dem Mandeldrink, Zimt und dem Birkenzucker vermengen.
- Damit sich keine Klümpchen bilden, den Pudding in den ersten 15 Minuten ab und an umrühren. Anschließend für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Mit Früchten und gehackten Mandeln servieren.

Samstag: Linsenbolognese mit Vollkorn-Spaghetti für 2

Zutaten:

20 g frische Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

150 g frischer Lauch/Porree

120 g frische Karotten

2 El Rapsöl

40 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft

100 g braune Linsen

450 g gehackte Tomaten in Konserve

10 g Tomatenmark

250 ml Gemüsebrühe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, Oregano, Basilikum nach Geschmack

150 g Vollkorn-Spaghetti

20 g geriebener Parmesankäse



Und so wird´s gemacht:

- Das Gemüse waschen und putzen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Karotten in circa ein cm große Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.
- Lauch und Möhren dazugeben und mitdünsten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Dose Tomaten, die getrockneten und abgetropften Tomaten in Öl und das Tomatenmark dazugeben.
- Linsen unterrühren und die Bolognese ca. 35 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind.
- Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
- Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
- Linsenbolognese mit Spaghetti anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Dessert: Mousse au Chocolat mit Avocado für 2

Zutaten:

2 reife Avocados

200 g frische Erdbeeren

40 g gemahlener Bio Rohkakao

1 EL Birkenzucker

½ TL Zitronensaft





Und so wird´s gemacht:

- Die Avocados schälen, vom Kern befreien und in einen Mixbecher geben.
- Rohkakao, Zitronensaft und den Birkenzucker hinzufügen.
- Die Masse mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten.
- In einem geschlossenen Gefäß für 2 -4 Stunden kühl stellen.
- Anschließend das Mousse mit den frischen Erdbeeren genießen!