

R e z e p t e

FÜR DICH UND DEIN BABY



Christinaweber-beratung.de

R e z e p t e

FRÜHSTÜCK



Christinaweber-beratung.de



Power-Bowl mit Haferflocken und Leinsamen

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 Banane (in Scheiben)
- 1 Handvoll Beeren
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 TL Honig
- 1 EL Nüsse

Zubereitung

Alles vermengen und nach Geschmack garnieren



Zutaten

- 2 EL Chiasamen
- 200 ml (pflanzliche) Milch
- 1 Banane
- 1 Handvoll Heidelbeeren & Himbeeren (ich kaufe sie tiefgekühlt und in Bio Qualität)
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Nussmus
- Für das Topping: gehackte Nüsse oder Beeren

Beeren Bowl

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Geschmack mit gehackten Nüssen, Beeren oder Kokosraspeln dekorieren.



Hafer-Porridge mit Apfel und Zimt

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Apfel (in Scheiben)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig oder 1/2 Banane
- 1 EL Nüsse (z.B. Walnüsse oder Macadamianüsse)

Zubereitung

Die Haferflocken in Milch aufkochen, Apfelscheiben und Zimt darauf geben und mit Nüssen dekorieren. Nach Belieben mit etwas Honig oder 1/2 Banane süßen.



Rührei mit Vollkornbrot und Avocado

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Tl Butter
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- ½ Avocado (zerdrückt)
- Salz, Pfeffer
- frische Kresse

Zubereitung

Die Eier mit etwas Butter in einer Pfanne anbraten, auf das Brot legen, Avocado aufschneiden und als Aufstrich verwenden.

Tipp: für den extra Nährstoff Kick: mit Frischer Kresse dekorieren



Zutaten

- 1 Handvoll Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren, TK und BIO)
- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- 1 Banane
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 TL Leinsamen
- optional: 1 TL Mandelmus

Smoothie mit Beeren und Spinat

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen.

R e z e p t e

HAUPTGERICHTE





Zutaten

- 100 g Quinoa
- 1 Avocado
- 1 Paprika
- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- nach Geschmack 50g Fetakäse

Quinoa -Gemüse- Bowl

Zubereitung

Quinoa kochen, Gemüse kleinschneiden, alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.



Vollkorn-Nudelsalat mit Avocado und Kichererbsen

Zutaten

- 150 g Vollkornnudeln
- 1 Avocado (gewürfelt)
- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
- 1 Paprika (gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- nach Geschmack, Feta oder Mozzarella dazu geben

Zubereitung

Nudeln kochen, abkühlen lassen, mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen



Ofenkartoffeln mit Hüttenkäse und Kräutern

Zutaten

- 2 große Kartoffeln
- 100 g Hüttenkäse
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale im Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen (Die Backzeit kann je nach Größe der Kartoffel variieren), Hüttenkäse mit Kräutern und Öl mischen, auf die Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen



Gemüsepfanne mit Tofu und Sesam

Zutaten

- 200 g Tofu (gewürfelt)
- 1 TL Kokosöl oder Butter
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne mit Kokosöl oder Butter anbraten, Tofu dazugeben, mit Sojasoße abschmecken und mit Sesam bestreuen.
Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken



Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese

Zutaten

- 250 g rote Linsen
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Karotten
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 800 g passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 4 TL Italienische Kräuter
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Vollkornspaghetti
- frischer Basilikum

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Champignons klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln anbraten, dann das Gemüse zugeben und mitbraten. Tomatenmark kurz mitrösten, dann mit Dosentomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Gewürze und Linsen hinzufügen, ca. 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti kochen, mit der Soße und frischem Basilikum servieren



Gemüse Curry mit Mie Nudeln

Zutaten

- 250 g Mie Nudeln
- 6 Lauchzwiebeln
- 1 Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Dose Kokosmilch
- 40 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Currypulver
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 El Kokosöl
- 2 TL Sesamsamen

Zubereitung

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Öl anbraten. Den Brokkoli, die Paprika und die Zucchini klein schneiden und alles mit anbraten.

Das Gemüse, wenn es gar, aber noch bissfest ist, mit Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen.

Kurkuma, Currypulver und Salz zugeben und kurz einkochen lassen.

Die Nudeln kochen und unter das Gemüse heben.

Die Gemüsepfanne mit den Sesamsamen und ggf.

frischen Lauchzwiebelringen servieren.



Gemüsesuppe mit Linsen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Süßkartoffel
- 100 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und zusammen mit den Linsen in Brühe kochen, bis es gar ist (ca. 20 Minuten), Alle Zutaten pürieren, mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

Extra Tipp: mit frischen Kräutern, wie Schnittlauch, Petersilie oder Korriander bestreuen



Zutaten

4 Portionen

- 200 g rote Linsen
- 700 g Kartoffeln
- 100 g Erbsen (TK)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 800 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- frische Petersilie

Linsen Kartoffel Eintopf

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Paprika klein schneiden.
Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Kartoffeln, Paprika und Linsen dazugeben, 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark kurz anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Gewürze zugeben, 15 Minuten köcheln lassen. Erbsen hinzufügen, weitere 10 Minuten kochen.
Mit Salz, Pfeffer und Petersilie servieren.



Ofen-Gemüsepommes mit Joghurt-Dip

Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in Sticks schneiden, mit Olivenöl vermengen und im Ofen bei 200 Grad Ober /Unterhitze ca. 25-30 Minuten backen. Joghurt mit Knoblauch und Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gemüsesticks servieren.

R e z e p t e

GESUNDE SNACKS



Christinaweber-beratung.de



Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Honig
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Kakaopulver

Selbstgemachte Energiekugeln

Zubereitung

Zutaten mischen, Kugeln formen und 30 Minuten kühlen



Zutaten

- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Walnüsse (gehackt)
- 1 TL Honig (oder 1/2 Banane)
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Hanfsamen oder Chiasamen
- nach Belieben 1 TL geriebene Zartbitterschokolade

Joghurt mit Walnüssen

Zubereitung

Alles vermengen und genießen!



Carrot Cake Energie Kugeln

Zutaten

- 80 g geschälte und geraspelte Karotten
- 250 g Datteln
- 50 g gemischte Nüsse
- 40 g Kokosraspeln (oder gemahlene Nüsse)
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- gehackte Nüsse oder Kokosraspeln für die Deko

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten
Ca. 15 Kugeln formen und in den gehackten Nüssen oder den Kokosraspeln wälzen
Die Kugeln bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.



Bananen Schokoladen Eis

Zutaten

- 3 reife Bananen
(gefroren)
- 6 EL Pflanzendrink
oder Milch
- 2 EL Kakaopulver
- 40 g
Zartbitterschokolade
- 1 TL gehackte Nüsse

Zubereitung

Die Bananen schälen, in
Scheiben schneiden und
einfrieren.

Die Schokolade
schmelzen.

Die Bananen mit dem
Pflanzendrink und dem
Kakao pürieren.

Das Eis auf zwei Schüsseln
verteilen und mit der
geschmolzenen
Schokolade und den
Nüssen dekorieren.



Zutaten

- 300 g gefrorene Erdbeeren
- 130 ml Kokosmilch aus der Dose
- 4-5 Datteln
- 1 TL Vanilleextrakt
- Beeren, Zartbitterschokolade, Kokosraspeln

Erdbeer Kokos Eis

Zubereitung

Die gefrorenen Erdbeeren mit der Kokosmilch, dem Ahornsirup und dem Vanilleextrakt pürieren. Die Masse für 40 - 60 Minuten in einem geeigneten Gefäß in den Gefrierschrank stellen. Nach der Kühlzeit hat das Eis die perfekte Konsistenz. Das Eis mit Beeren, Kokosraspeln oder Zartbitterschokolade servieren.



Zutaten

- 130 g gemahlene Haselnüsse
- 30 g Kakaopulver
- 170 g Datteln
- 1 Prise Salz
- 150 g Zartbitterschokolade

Rohkost Schoko Lollies

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Schokolade in einem Mixer fein malen.

Die Masse zu einem Teig kneten, zwischen Backpapier ausrollen und mit Plätzchenausstechern ausstechen.

Stiele in die Formen stecken und im Kühlschrank kühlen. Die Schokolade schmelzen und die Lollies damit überziehen.

Tipp: natürlich kannst du die Stiele auch weglassen;)



Zutaten

- 200 g Haferflocken
- 90 g gehackte Nüsse
- 50 g Kerne
- 20 g Leinsamen
- 280 g Datteln
- 150 ml Wasser
- 60 g Mandelmus
- 20 g Kokosöl
- 60 g Trockenfrüchte (Gojibeeren, Rosinen, etc.) Kirschen, etc.

selbstgemachte Müsliriegel

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen

Die Haferflocken mit den gehackten Nüssen auf ein Backblech geben und 12 Minuten im Ofen rösten

Die Datteln mit dem Wasser zu einer cremigen Masse mixen.

Das Kokosöl mit dem Mandelmus in einem Topf schmelzen.

Die Trockenfrüchte klein schneiden.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und auf ein Backblech mit Backrahmen (20x28) oder eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und fest drücken

12 Minuten im Ofen backen

Die Masse noch warm in gleich große Riegel schneiden und auskühlen lassen