

Marie Gründel (Hg.)

LOW CARB INTERVALLFASTEN

So zünden Sie den Abnehm-Turbo!

60 REZEPTE
für die 5:2- und die
16:8-Methode

NGV



REZEPTE

FÜR DIE FASTENTAGE

OMELETTROLLEN

mit Schinken



2 Stück

ca. 10 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Stück ca. 61 kcal/255 kJ 5 g E, 5 g F, 1 g KH

ZUTATEN

2 Eier

Salz

1 Tl Butter

3 Scheiben Serrano-Schinken

1 Die Eier mit etwas Salz gut verquirlen. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen und das Ei in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, dann das Omelett vorsichtig wenden und weitere 2 Minuten stocken lassen.

2 Das Omelett auf einen Teller legen, mit dem Schinken belegen, zu einer Rolle formen und abkühlen lassen. Die Rolle halbieren oder vierteln und gegebenenfalls mit Zahnstochern fixieren.



POWER BOOST

Eier enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Unser Körper kann das enthaltene Protein also bestmöglich einbauen. Das macht lange satt und den Körper fit.

CHIA-LEINSAMEN-PUDDING

mit Blaubeerpüree



2 Portionen

ca. 15 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion ca. 180 kcal/754 kJ 7 g E, 11 g F, 14 g KH

ZUTATEN

1 Birne

3 El geschrotete Leinsamen

3 El Chiasamen
200 ml Mandelmilch (oder Wasser)
100 g Blaubeeren
Mark von ½ Vanilleschote

1 Die Birne waschen, von Kerngehäuse und Stiel befreien und fein würfeln. Die Leinsamen und die Chiasamen mit den Birnenstücken in eine Schüssel geben, mit Mandelmilch übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Alles gut vermengen und auf 4 Schälchen verteilen.

2 Die Blaubeeren waschen, zusammen mit dem Vanillemark in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Die Blaubeerenpüree über den Pudding geben und den Pudding vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kalt stellen.



ABNEHM-EFFEKT

Chiasamen quellen in Flüssigkeit etwa um das 10-fache zu einer gelartigen Masse auf – so sorgen die Samen für lang anhaltende Sättigung!