

LOW CARB HIGH FAT INTERVALLFASTEN



Schlank
und
gesund
ohne
Heißhunger

Heike
Föcking

 CHRISTIAN

TOMATEN

MIT JOGHURT-THUNFISCH-FÜLLUNG

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

2 Eier, hart gekocht
5 EL Joghurt
1 Dose Thunfisch natur (120 g)
3 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Tomaten
¼ Beet Kresse
4–6 Blätter Basilikum
2 kleine Frühlingszwiebeln

Pro Portion

214 kcal, 12 g E, 16 g F, 3 g KH

- 1)** Die Eier hacken. Eier, Joghurt, Thunfisch und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2)** Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- 3)** Die Ei-Thunfisch-Mischung in die Tomaten füllen und alles mit den Kräutern und Frühlingszwiebelringen garniert servieren.



EIERKUCHEN

MIT FRISCHEN BEEREN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

100 g frische Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)

3 Eier

40 g Frischkäse

50 g Macadamianüsse

½ TL Weinsteinbackpulver

2 EL Kokosöl

1 Stängel frische Minze

Pro Portion

232 kcal, 8 g E, 19 g F, 3 g KH

- 1)** Die Beeren verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In ein Schälchen geben und beiseitestellen.
- 2)** Zwei Eier trennen. Eigelb und ein ganzes Ei mit dem Frischkäse verrühren. Die Nüsse und das Backpulver dazugeben und im Standmixer alles fein pürieren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse heben.
- 3)** Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und aus dem Teig darin portionsweise vier kleine Eierkuchen backen: Es dauert pro Seite etwa 2–3 Minuten, bis sie goldbraun sind.
- 4)** Die Minze waschen und trockenschütteln. Die Eierkuchen mit den Beeren und mit Minze dekoriert servieren.



SPINAT-LASSI

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

160 g Spinat

300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

200 ml Milch

Meersalz

4 EL Honig

3 EL Zitronensaft

300 ml kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

scharfes Chilipulver zum Dekorieren

Pro Portion

1165 kcal, 3 g E, 6 g F, 11 g KH

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Mit Joghurt, Milch, einer Prise Meersalz, Honig und Zitronensaft im Standmixer fein pürieren. Das Mineralwasser zugeben, nochmals mixen und Lassi in Gläser verteilen. Mit Chilipulver bestreuen und sofort servieren.