

# Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- Kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett,
- P für Protein.

Außerdem sind vegetarische und glutenfreie Rezepte mit den folgenden Symbolen übersichtlich gekennzeichnet:



Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Kakaopulver, Gewürzen usw. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

# PORRIDGE, MÜSLI UND CO.

## Overnight Oats



*Für 2 Portionen*

**Pro Portion: 382 kcal • 47,9 g KH • 13,8 g F • 12,3 g P**

---

150 g fettarme Milch, 1,5 % Fett  
200 g griechischer Joghurt, Natur, bis 0,2 % Fett  
1 EL Erythrit (oder Süßungsmittel nach Wahl)  
1 Msp. Vanillepulver  
70 g Haferflocken  
100 g Heidelbeeren  
1 Banane

---

1. Milch, Joghurt, Süßungsmittel und Vanillepulver in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

2. Haferflocken einwiegen und **5 Sek./ Linkslauf/Stufe 2** unterrühren.
3. In zwei Gläser füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Tag Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
5. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
6. Overnight Oats mit Heidelbeeren und Bananenscheiben belegen und sofort verzehren bzw. als Frühstück oder Nachmittagsnack mitnehmen.



## Bananen-Mandel-Porridge



Für 2 Portionen

**Pro Portion: 321 kcal • 38,7 g KH • 12 g F • 11,3 g P**

---

20 g Mandeln

200 g fettarme Milch, 1,5 % Fett

300 g Wasser

60 g Haferflocken

1 TL Erythrit (oder Süßungsmittel nach Wahl wie z. B. Honig)

1 Banane

1 EL Nuss- oder Saatenmix nach Belieben (z. B. Mandeln, Sonnenblumenkerne, gehackte Hasel- oder Walnüsse)

---

1. Mandeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
2. Milch, Wasser und Haferflocken hinzuwiegen, Erythrit hinzugeben und **10 Min./90 °C/Linkslauf/Stufe 2** köcheln lassen. Gegen Ende der Kochzeit ggf. etwas Wasser zugeben, damit der Brei die gewünschte Konsistenz bekommt.
3. Den Brei in Schälchen füllen.
4. Banane schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Nüssen bzw. Saaten auf dem Porridge anrichten.



Müsliriegel

